

نسبة السكر في التمر يضم المئة غرام من التمر مئتين وسبعين سعرة حرارية، كافية لأن تمد الجسم بالطاقة والحيوية، بالإضافة إلى العديد من المواد الغذائية اللازمة للحفاظ على صحته، حيث إنه يحتوي على نسبة عالية من الحديد والبوتاسيوم، بالإضافة إلى الكالسيوم والمغنيسيوم وغيرها من الأملاح المعدنية الأخرى، والتي تشكل ما نسبته 1.32%. عدا عن كميات الألياف الكبيرة والبروتينات والفيتامينات المتعددة مثل فيتامين (ب) وفيتامين (ج)، ويشغل الماء أكثر من ثلث مكونات التمر، ولكن النسبة الأكبر من مكونات التمر هي الكربوهيدرات والسكريات التي تشكل ما يزيد عن 70% من حبة التمر الواحدة. قد تختلف نسبة السكريات من حبة تمر إلى أخرى، بناءً على نوع التمر والظروف البيئية التي نما فيها والتي تؤثر على مستوى الرطوبة فيه، بالإضافة إلى غيرها من العوامل الأخرى، ومن الجدير بالذكر بأن التمور بأنواعها تحتوي عادة على ثلاثة أنواع أو أقل من السكر، وهي سكر الجلوكوز والفركتوز بالإضافة إلى السكروز.