

## سلسلة توعوية حول الغذاء والصحة

إعداد

معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

2010

ضمن مشروع " نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل"، والذي يقوم بتنفيذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) وبدعم من التعاون الاسباني-القدس، يقدم المعهد سلسلة من المقالات التوعوية في مجال الصحة والتغذية السليمة، وفي هذه الحلقة سوف يتم طرح موضوع اختيار الأعشاب كنعنع واليانسون والميرمية بدائل سهلة للمشروبات الأخرى للحصول على تغذية جيدة.

### الحلقة الرابعة

#### الأعشاب بديل صحي عن المشروبات الأخرى



عندما نزور بيوت الأصدقاء وكواجب الضيافة فان أول ما يقدم المشروبات الغازية أو العصائر المعلبة، ولعل هذا السلوك الدخيل على عاداتنا يعبر عن درجة التأثر الكبير بالعادات الاستهلاكية الدخيلة ومدى تأثير الدعاية على سلوكنا. ولسنا بحاجة لإثبات الضرر الصحي الكبير الذي تؤثر به هذه المشروبات على صحتنا فارتفاع الوزن وفقر الدم وفقدان الشهية وغيرها من الأمراض التي تزيد احتمال إصابتنا بها لتناول هذه المشروبات ،لذلك لدينا بدائل كثيرة متوفرة في بيئتنا المحلية تجنبنا مخاطر الإصابة بالأمراض . فالنعنع والميرمية والبابونج واليانسون والشاي الأخضر وغيرها من الأعشاب تعتبر بديل جيد تغني ضيافتنا في مناسباتنا المختلفة .

فكل من الأعشاب المذكورة استعمالات مختلفة وفوائد مختلفة وعديدة نسردها بالتالي:

#### النعنع ومن فوائده :

- 1 ) يعتبر النعنع دواء منشط للقلب والدورة الدموية كما أنه ملين للمعدة والأمعاء ومضغه يخفف من الآم الأسنان ويزيل روائح الفم.
- 2 ) يعمل النعنع على طرد الغازات من الأمعاء ويقوي عمل الكبد والبنكرياس ، كما انه يعمل على تهدئة الأعصاب.



- 3 ( يعمل النعنع على تخفيف التشنجات المعوية كما يساعد على إفراز العصارات المعوية الهاضمة، لذا يستحب تناوله بعد الوجبات الغذائية ليساعد على الهضم.
- 4 ( يساعد النعنع على إدرار البول وتفتيت الحصى والرمل.
- 5 ( يوقف النعنع نوبات الأرق ويسهل النوم.
- 6 ( النعنع يهدئ نوبات السعال الحادة.

#### اليانسون ومن فوائده :



- 1 ( يزيد اليانسون من إدرار الحليب عند الأم.
- 2 ( يفيد في حالات الربو ويساعد على طرد البلغم والسعال.
- 3 ( يستخدم في علاج بعض أنواع الصداع وضيق التنفس والإعياء.
- 4 ( يعتبر اليانسون مهدئ للأعصاب لذلك يعطى للأطفال.
- 5 ( يساعد اليانسون على طرد الغازات وشرابه الساخن يعالج المغص المعوي.
- 6 ( منشط للهضم ومدر للبول.
- 7 ( ملين طبيعي يعالج الإمساك.



#### الشاي الأخضر ومن فوائده :

- 1 ( يقلل من احتمالية الإصابة بمرض السرطان .
- 2 ( يخفض من مستوى كولسترول الدم.
- 3 ( يمنع الإصابة بارتفاع ضغط الدم.
- 4 ( يقاوم تسوس الأسنان والتهابات الجيوب واللثة.
- 5 ( يمنع رائحة الفم الكريهة.
- 6 ( يساعد الشاي على الوقاية من التهابات المفاصل .
- 7 ( يقلل من حدوث الأزمات القلبية.
- 8 ( يساعد على الهضم.
- 9 ( يساعد الشاي الأخضر على الوقاية من التسمم الغذائي.
- 10 ( يعمل على تنشيط الذاكرة والتركيز والإدراك.
- 11 ( يقلل من فرص الإصابة بالقرحة وينظم حركة الأمعاء.
- 12 ( يساعد على تسريع عملية الأيض لأن تأثيره المضاد للأوكسدة يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فعالية.

المراجع:

- أريج، الدليل العملي للتغذية والغذاء الصحي، 2007
- د. حنا رشاوي، الأعشاب بديل صحي عن المشروبات الأخرى، أريج، 2010
- مرجع الصور: [www.sxc.hu](http://www.sxc.hu)