

الأعشاب بديل صحي عن المشروبات الأخرى



معهد الأبحاث التطبيقية - القدس
(أريج)

بتمويل من



الوكالة الإسبانية
للتعاون الدولي

٢٠١٠

المراجع:

(١) www.sxc.hu

(٢) www.sxc.hu

(٣) www.globusgoods.de

(٤) www.naturepuls.blogspot.com

(٥) www.kathyinozarks.multiply.com

(٦) www.alhadeeqa.com

(٧) www.justsyrian.com

للمزيد من المعلومات انظر الموقع الإلكتروني لمشروع «نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس، بيت لحم والخليل» على العنوان التالي:

<http://foodsecurity.arij.org>

كما ويقدم المعهد بالشكر والتقدير إلى الدكتور حنا الياس ر شماوي مختص الصحة والتغذية الذي قام بإعداد مواد هذه النشرة وبأحثي المعهد الذين قاموا بمراجعة وتصميم هذه النشرة.

يرحب المعهد بجميع الملاحظات والمعلومات التي يمكن أن تطرح حول هذه النشرة مع حفظ حقوق الطبع لهذه النشرة للمعهد.



معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

ص ب ٨٦٠ - شارع الكركفة

بيت لحم - فلسطين

هاتف: +٩٧٢٢٢٧٤١٨٨٩

فاكس: +٩٧٢٢٢٧٧٦٩٦٦

www.arij.org

الميرمية (المريمية) : مطهرة للفم ومفيدة في معالجة التهاب الحلق واللوزتين وتقلل إدرار الحليب لذلك لا ينصح بها وقت الرضاعة ومنظمة للدورة الشهرية وتساعد في وقف الإسهال. انتشر استعمالها في العالم لتشرب مغلية أو تضاف كمطيبات وتوابل للحوم والسلطات.



المرجع ٤

البابونج : من أكثر الأعشاب وفرة ولا يخلو منه إي بيت من بيوتنا ، يعتبر شاي البابونج مهدئ عام، وخافض للحرارة ، وطارد للأرق وخاصة لكبار السن ، يستعمل البابونج في صنع التهييلات المفيدة وقت الإصابة بالزكام أو الربو وكذلك يستعمل مائه في غسل العيون عند الإصابة بالرمد .



المرجع ٥

اليانسون : مهدئ للأعصاب وطارد للغازات من الأمعاء ومكافح للأرق (صعوبة النوم) وملين طبيعي يعالج الإمساك ، وهو مفيد للصغار والكبار ويمكن تناوله بكل الأوقات ، على أن لا يزيد عن كأسين في اليوم .



المرجع ٦

الشاي الأخضر : ويزرع الآن بكثرة ، وهو نفسه الشاي الأسود ، حيث تقطف الأوراق الخضراء وتجفف بتعريضها للهواء ، الشاي الأخضر مقاوم للشيخوخة ومفيد في حرق الكليسترول ومقوي للذاكرة ومدر للبول وطارد للسموم من الجسم . ويستعمل الشاي الأخضر ساخن بنقع كمية من الشاي في ماء ساخن لمدة ثلاث دقائق وثم شربة. أما الشاي البارد فينقع كمية من الشاي في وعاء به ماء مثلج ويغلق بإحكام ويوضع بالبراد طيلة الليل ويشرب في اليوم الثاني.



المرجع ٧

هذا وهناك العديد من الأعشاب المنتشرة في بلادنا وتعتبر ثروة طبيعية، ويمكن استعمالها والاستفادة منها كبديل طبيعي مفيد للصحة



المرجع ٢

عندما نزرور بيوت الأصدقاء وكواجب الضيافة فإن أول ما يقدم المشروبات الغازية على اختلاف تسمياتها أو العصائر المعلبة ، ولعل هذا السلوك الدخيل على عاداتنا يعير عن درجة التأثير 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 وضغط الدم المرتفع والإصابة بالسكري من الأمراض التي تزيد احتمال إصابتنا بها لتناول هذه المشروبات الغازية .

لدينا بدائل كثيرة متوفرة في بيئتنا المحلية تجنبنا مخاطر الإصابة بالأمراض المذكورة بل ويمكن أن تكون مواد شافية من هذه الأمراض. فالنعنع والميرمية والبابونج واليانسون والشاي الأخضر وغيرها من الأعشاب تعتبر بديل جيد تغني ضيافتنا في مناسباتنا المختلفة .

فلكل من الأعشاب المذكورة استعمالات مختلفة وفوائد مختلفة ولكنها جميعا مواد متوفرة بكثرة في محيطنا ويمكن الحصول عليها في مواسمها بالمجان وحفظها واستعمالها بسهولة.

وللأعشاب المذكورة فوائد عديدة نسردها بالتالي :

النعنع : من أشهر الأعشاب لدينا وأكثرها استخدام ويمكن أن يستخدم لوحده او يمكن إضافته للأعشاب الأخرى مثل الشاي أو اليانسون او الميرمية ، كذلك يمكن استعماله كعشب اخضر أو مجفف ويستعمل كمنكه للأغذية مثل السلطات أو يوضع مسحوقه على اللحوم والدواجن كتوابل ، ويفيد مغلي النعنع في تطهير الفم والحلق والأمعاء وهو مهدئ للجهاز الهضمي ويساعد على الهضم ومكافح للإسهال ، كذلك يمكن وضع بعض من عروق النعنع في الماء ووضعها ليلا في الثلاجة واستعمالها في اليوم التالي وهي بديل جيد مع الليمون عن العصائر والمشروبات الغازية .



المرجع ٣