

## الفصل الثالث

### فوائد الأعشاب

#### \* ريحان

ريحان (Basil) هي أوراق نباتية. كان الأوربيون في القرن ١٧ يستعملون الريحان لعلاج نزلة البرد والثاليل والبثور والديدان المعوية. وفي الهند يستعمل الريحان ضد البكتريا فوق الجسم وزيته يعالج حب الشباب ويخفف آلام الروماتيزم وبه مراد ضد السرطانات لأنها تنشط جهاز المناعة بزيادة الأجسام المضادة ٢٠٪. وبه مضادات أكسدة وفيتامين ج وفيتامين A يحميان تلف الخلايا. ومغلي أوراق الريحان يعالج الإلتهاب الرئوي ونزلات البرد ويفيد في حمى الملاريا. يزرع الريحان بكثرة منطقة حلي بمحافظة القنفذة التابعة لمنطقة مكة المكرمة

وكذلك على امتداد الساحل الغربي للمملكة العربية السعودية وشبه الجزيرة العربية يستفاد من بذور الريحان لعمل شربات البلنكو المحلى بالسكر والمطعم بماء الورد والهيل. ولكن الريحان هنا والمعروف بـ basil يختلف عن النبات المسمى بالحبق في نجد في السعودية.

#### \* جوزة الطيب

جوزة الطيب (Nutmeg) وتسمى في العراق باسم جوزة بوه وهي بذور تفيد في تنشيط الدورة الدموية. وتقلل إلتهاب المفاصل ولاسيما المصاحبة بالنقرس. ويتجنب زيتها مرضي القلب والحوامل والأطفال أقل من ٥ سنوات. تفيد في الناحية الجنسية. وتناولها بكميات كبيرة تسبب الهلوسة وزغللة العين. وبها مادة مريستيسين لها قدرة علي عبور المشية للحامل مما يزيد ضربات قلب الجنين. عرفت شجرة جوزة الطيب منذ قديم الزمان قبل التاريخ الميلادي، إذ كانت تستخدم ثمارها كنوع من البهار التي تعطي للأكل رائحة ونكهة لذيذة، واستخدمها قدماء المصريين دواء لآلام المعدة وطارد للريح

شجرة ارتفاعها حوالي عشرة أمتار، دائمة الخضرة، ولها ثمار شبيهة بالكومثرى، وعند نضجها يتحول ثمارها إلى غلاف صلب، وهذه الثمرة هي ما

يعرف بحوزة الطيب ، ويتم زراعتها في المناطق الاستوائية وفي الهند / اندونيسيا / سيلان .

وهي نبات يتبع الفصيلة السباسبية، وقد عرفه العرب واستعملوا بذوره، وتتميز أشجاره بالأوراق المتبادلة كاملة الحافة، بيضاء الأسطح السفلي، أما الأزهار فهي بيضاء صغيرة في مجموعات خيمية، والثمار لحمية تفتح بمصراعين أو أربعة. وتعرف بجوزة الطيب.

تلقب ثمرة جوزة الطيب بلقب أميرة الأشجار الاستوائية، وإن مبعث هذه التسمية أن هذه الثمرة لها جنسان ، مذكر ومؤنث، وإن نبتة واحدة من الجنس المذكر كافية لإخصاب عدد كبير من الجنس المؤنث.

وتنمو شجرة الطيب في المناطق الاستوائية، ويبلغ ارتفاعها حوالي عشرة أمتار، وهي تشبه أشجار الأجاص. ويبدأ جني جوزة الطيب بقطع القشرة الإضافية وغمرها في ماء مالح، ثم تجفيفها، وهكذا تبقى محتفظة بصفات المعطرة لتباع في الأسواق كإحدى التوابل، كما تدخل في تركيب بعض الأدوية والمشروبات التي تساعد على هضم الطعام.

أما الجوزة ، فإنها تعرض لحرارة خفيفة لتجف ببطء، وبعد شهرين تقريبا تستخرج من قشرتها ويضاف إليها الكلس الناعم لحفظها من التعفن والحشرات.

أما الجوز التجاري فهو يؤخذ من النوع الرمادي الذي يطلى بالكلس فيبدو شكله الخارجي أجعد وأشبه بالدماغ، وهو يحتوي على النشا والمواد الزلالية، وعلى الزيت الكثيف العطري الذي يمنحه رائحته الخاصة، وطعمه الحاد اللذيذ. وتباع جوزة الطيب على شكل مسحوق معبأ في أنابيب صغيرة، أو أكياس، ويفضل أن تشتري كاملة وليس مطحونة، وأن تحفظ في وعاء زجاجي محكم الإغلاق، لاستعمالها أولا بأول .

### المواد الفعالة

يحتوي جوز الطيب على زيت طيار يشمل البورينول والأوجينول ودهن صلب ونشا.

المستعمل منها نواة الجوزة تستعمل كما هي أو مطحونة ويستخلص منها زيت عطري .

### الخصائص الطبية

- تعتبر جوزة الطيب من المواد المنشطة والطاردة لرياح المعدة .
- يستعمل زيت جوز الطيب في صناعة المراهم التي تعالج الروماتيزم ، وهو منبه جنسي قوي، ويحذر من إدمانه؛ لأنه قد يؤدي إلى ضعف دائم .
- يستعمل مبشور جوز الطيب لتعطير الحلوى الجافة والمشروبات الهاضمة، وفي صناعة العطور ومعاجين الأسنان .

### حكم استعمالها

يستحصل على ثمار جوزة الطيب من نبات *myristica fragrans* ، وتعتبر هذه الثمار من التوابل الشائعة الاستعمال في أغلب دول العالم ، وقد استخدمت هذه الثمار لقرون عديدة كمواد مهلوسة في أماكن متعددة من جنوب آسيا، وثمر جوزة الطيب بيضية الشكل صغيرة، ويستخدمها المتعاطي وذلك بوضع فصين منها في الفم واستحلابها وتسبب جوزة الطيب بجرعات صغيرة تأثيراً منشطاً، أما إذا أعطيت بجرعات كبيرة (١٥ - ٢٠ جم) فأنها تسبب حدوث الهلوسة . وأهم المواد الفعالة في جوزة الطيب مركب الميرستيسين *Myresticin* الذي يسبب النشوة والهلوسات اللمسية والبصرية، ويشبه تأثير هذا المركب تأثير كل من الأمفيتامين والمسكالين .

وتأثيرها مماثل لتأثير الحشيش ، وفي حالة تناول الجرعات الزائدة يصاب المرء بطنين في الأذن / الإمساك الشديد / إعاقة التبول / القلق / التوتر / وهبوط في الجهاز العصبي المركزي قد يؤدي إلى الوفاة .

فجوزة الطيب من المواد المسكرة، وتناولها حرام عند عامة الفقهاء، وقد أجاز بعض الفقهاء إدخال قليل منها في البهارات ما دام هذه القليل لم يدخل في حد

الإسكار لقلته ، وأكثر الفقهاء على المنع منها مطلقا، للحديث الشريف: ( ما أسكر كثيره فقليله حرام ).

### \* بابونج

زهر البابونج (بالإنجليزية: German Chamomile) هو نبات عشبي حولي اسمه العلمي ماتريكاريا ركوتيتا (*Matricaria recutita*) أزهاره بيضاء أو صفراء عطرية تشبه أزهار الأقحوان، يبلغ ارتفاعه حوالي ١٥ إلى ٥٠ سم، ويزهر بعد حوالي ٦ إلى ٨ أسابيع من إنباته، له رائحة جميلة ومميزة. ويسمى البابونج في بعض البلدان العربية فراخ أم علي.

تاريخ وموطن البابونج: قدس قدماء المصريين البابونج لفضائله ، ولاعتقادهم بقدرته على شفاء الحميات ، وقدموه إلى آلهتهم وهو ينتشر في أوروبا وشمال أفريقيا . هنالك اعتقاد - وهو صحيح - بأن البابونج عندما تطؤه الأقدام تساعد في انتشاره ، لذلك كان يزرع في إنجلترا في الممرات . إن فائدة البابونج تكمن في الأزهار ، وللبنته ككل مفعول أقل من الزهر . د.م

والبابونج نبات بري تكثر مشاهدته في البراري خلال فصل الربيع يتم جمع أزهاره وتنظيفها وتجفيفها لغرض بيعها لدى العطارين أو العشابين . تستخدم أزهاره المغلية كمهدئ للأعصاب والإجهاد ويساعد علي النوم والاسترخاء وينظم الهضم وتقلصات المعدة والعادة الشهرية ويقلل آلام الروماتيزم والأمعاء الغليظة وحموضة المعدة والغازات المعوية . ويساعد في تليين العضلات . ومنقوعه يعالج الجروح ومقوي عام وأوراقه تعالج الروماتويد .

### \* أقحوان

أقحوان (بالإنجليزية: Feverfew) هي زهور تستعمل في أمراض الجلد والجروح والدوالي والقروح والحروق والعيون المسيلة للدموع وملينة ومسكنة للألم . عند غليها يستخدم المحلول في معالجة المغص والبرد والكحة والزكام والمعدة والجهاز الهضمي والكبد والكلى والمثانة .

## \* دوم

الدوم نوع من النخيل ينمو في صعيد مصر، ثمارة صلبة جدا في حجم التفاحة تقريبا

تستعمل أوراقه في عمل السلال والحبال وخشبه في النجارة وثمار الدوم وجدت بكثرة في مقابر القدماء المصريين كما تستخدم عصارتها في علاج النواصير والبواسير وكذلك التقرحات التي تصيب الفم وعلاج بعض الأمراض الجلدية وتسكين آلام القدم والأرجل . ويمكن استخدامه في صناعة الأصباغ والتلوين .

## \* خلة بلدية

AMMI VISNAGA وخشيزك وحشيشة الدود . نبات حولي شتوي من العائلة الخيمية

يتنشر في أغلب المحاصيل الشتوية وينمو برياً في الأراضي المهملّة ، كما يمكن زراعته زراعة تقليدية لأغراض طبية .

أوراقها متعاقبة طويلة الزناد ، ازهاره بيضاء عطرية العرف .  
ما يستعمل منها هو بذورها .

استعملت الخلة منذ أيام المصريين القدماء كدواء منزلي وما زال إلى الآن يستخدم مغلي بذورها طيباً كمدرة للبول ،

وفي حالات المغص الكلوي مع البول وفي الاحتباس البولي وحصوات الحالب وضد تشنجات الحالب والمثانة .

كما تستعمل في حالة الربو ونوبات السعال وأمراض القلب .  
ولهذا النبات سوق تجارية كبيرة في صناعة الأدوية ،

وأهم المواد الفعالة الموجودة بالبذور هي مادة الخلين ، فيترناجين ، فيترناجول .

## \* جينسنغ

الجينسنغ ويسمى في كوريا نبات إنسام واسم النبات العلمي هو باناكس جينسنج سي أ - ماي باناكس .

الجزء المفيد من الجينسنغ هي جذور النبات يدعي مروجوه بأن له فوائد خاصة لتجديد الشباب .

يقدم الجينسنغ في كوريا بأشكال مختلفة فهو يقدم طازجا مع الطعام (كالفجل عندنا) أو مطبوخا أو يقدم على شكل مشروب وتقدم خلاصته على شكل حبوب .

يوجد الجينسنغ إضافة إلى كوريا في كل من اليابان والصين والولايات المتحدة الأمريكية وروسيا، إلا أن الجينسنغ الكوري هو الأشهر والأفضل .

## \* حنة

الحنة أو الحناء هو نبات الحنة تستخرج منه مادة الحنة التي تستخدمها أغلب النساء الشرقيات (الدول العربية والهند وباكستان) لصبغ شعرهن . كما تستخدم الحنة لعمل نقوش جميلة على أيدي النساء .

كما أن هناك طقوس قبل الزفاف تسمى بيوم الحنة يتم فيها وضع الحناء على يدي العروس وصديقاتها وبنقوش جميلة وتدخل الحنة في صناعة الكثير من الشامبوهات وغسولات الشعر

وأوراقه تستعمل لعلاج الأمراض الجلدية كالدامل وحب الشباب والأمراض الفطرية والجذام . وفي الهند تستعمل كغرغرة قابضة . ومغلي الحناء يعالج الإسهال والدوسنتاريا وينشط نزول العادة الشهرية ويزيد إنقباضات الرحم . وخلاصة الحناء المائية تقتل البكتريا . وتستعمل حاليا العجينة كصبغة جلدية وتلوين الشعر . أيضا ثبت أن الحنة دواء مفيد في علاج كل ما يصيب الأرجل ، حيث ورد أن النبي عليه الصلاة والسلام كان إذا اشتكى منه أحد صحابته في قدمه نصحه باستعمال الحناء أما غير ذلك فبالحجامة .

## \* ينسون نجمي

الينسون النجمي، أو الينسون النجمي الصيني (بالصينية: تنطق: باجآو ، أي "الثمانية قرون") هو نوع من التوابل ذات النكهة المشابهة جدا للينسون .

شركة روش السويسرية لصناعة الأدوية تشتري ٩٠٪ من المحصول الصيني من الينسون النجمي لإنتاج المادة الفعالة، حامض الشيكيميك، لمصل تاميفلو المضاد لأنفلونزا الطيور. يستعمل لتخفيف المغص وآلام الروماتيزم وطرذ الغازات من الأمعاء. ويفيد في القيء والهضم.

يزرع في مقاطعات فوجيان، نوانيدونى ، نوانيشي ، يونآن بالصين.

## \* ينسون

الآنسون أو الينسون نبات حولي. زهره صغير أبيض. يستعمل في أغراض طبية، وبذور الينسون ، لها طعم ورائحة ونكهة طيبة مميزة .وهي غنية بالحديد تساعد علي إمتصاصه بالأمعاء وتمنع عوزة بالجسم .وبها زيوت طيارة حلوة الطعم وتفيد في الكحة والمغص المعوي. وتضع البذور لعلاج الزغطة (الفواق). والينسون مدر للبن الأم المرضع ومدر للبول ويخلص الجسم من الماء . ويفيد في الصداع والربو والالتهاب الرئوي والغثيان والأرق والمغص المعوي لدي الأطفال وفي الكوليرا . ومغليه يشطف به الشعر لمنع القمل . والينسون به مواد (creosol and alpha-pinene) تذيب البلغم الجاف وتسهل التخلص منه بالرتين و(anethole) يساعد علي الهضم .دو(dianethole and photoanethole) التي تشبه هورمونات الإستروجينات الجنسية الأنثوية . لهذا يدر اللبن ويزيد الشهوة الجنسية لدي المرأة ويسهل عملية الولادة . ووجد أن الينسون يجدد خلايا الكبد فيفيد في الإلتهاب الكبدي وتليف الكبد . وزيته يستعمل كرائحة في العطور والمشروبات (مثل مشروب العرق).

## \* بردقوش

بردقوش أو مردكوش (Marjoram) أوراق وزهور .هاضم ومعرق ومدر للبول ويفيد الأطفال في حالة المغص المعوي. وهو مضاد للأكسدة .وهو بدون

فائدة تذكر للحمية وتنحيل الجسم حيث أنه يساعد على تثبيت الشحوم بالجسم ويفيد الطمث . وكغرغرة يفيد في التهاب الحلق أو يشم كبخار ماء لعلاج الجيوب الأنفية . وبه مادة كافورية . وزيته له رائحة طيارة عطرة . ويغش به زيت الزعتر . . وهو مسكن للألام ومطهر للجراثيم ومضاد للأكسدة والتقلصات ومهضم ومدبر للبول ومذيب للبلغم ومخفض لضغط الدم وملين ومهدئ .

### استعمالاته

يستعمل لتطيب الحساء والأطعمة المطبوخة والصلصات، ويستخدم زيت الطيار في صناعة الصابون وفي صناعة أنواع الجبن، وتستخدم أوراقه الجافة كبديل للشاي . والزيت الناتج من تقطير البردقوش بالبخار يستعمل في علاج المفاصل وأورام الروماتزم أما منقوعه فيستعمل كدواء مهدئ ومصلح للمعدة وطارد للغازات . وأهم فوائد المردكوش استعمال منقوعه المغلي لتنظيم الدورة الشهرية لدى النساء اللاتي يعانين من عدم انتظامها .

### \* بقلة

تسمى في بلاد الشام (وخاصة في سوريا) البقلة، أما في لبنان وفلسطين والأردن فتعرف بـ الفرفحينه أو الفرفحين، وفي مصر تعرف بالرجلة، وفي بعض دول الخليج تعرف بالبقلة المباركة ورشاد وحرقات وفارفا وبربين ونحلة وفرخ . ومن التسميات الأخرى: الهندباء - برابرة - درفاس - ذنب الفرس (في اليمن) - حمقة

ما ورد في أحد طبقات كتاب الجامع لمفردات الأدوية والأغذية لابن البيطار المالقي من أن اسمها هو أيضا العرفج والعرفجين، فهو تصحيف (أي تحريف أثناء نسخ المخطوطات) لكلمتي فرج وفرفحين، والمحقق لم يفتن لذلك .

### الموطن

هذه العشبة أصلها الهند وإيران، التي منها قد انتشرت إلى أوروبا، أمريكا، وتقريباً إلى كل ركن آخر في العالم، حيث تعد واحداً من أكثر من ثمانية نباتات منتشرة على سطح الكرة الأرضية . نبات حولي ينمو بسرعة في الربيع والصيف ،

استخدم كمحصول طعام كثير العصارة لأكثر من ٢٠٠٠ سنة. ينمو بكثرة في الأراضي الخفيفة وفي الحدائق المروية في فصل الصيف، إضافة إلى مجاري الوديان حيث تغطي مساحات شاسعة في مواسم الأمطار ويكثر في المزارع المهملة وعلى حواف القنوات وجوانب الطرقات.

### الوصف

عشب حولي منها ما هو منتصب ومنها ما هو منبسط، ويصل ارتفاعها إلى حوالي ٣٠ سم. ساقها وأفرعها ملساء ذات لون مخضر إلى محمر عصيرية رخوة. أوراقها بيضية مقلوبة مستديرة القمة. الأزهار صغيرة حتى ( ٥ ملم ) صفراء اللون جالسة بدون أعناق تفتح في الصباح ثم تنغلق غالباً قبل منتصف النهار، وفي الزهرة ورقتا كأس وخمس أوراق تويج صفراء وعدد كبير من الأسدية. عملية التلقيح بصورة عامة ذاتية ، والأزهار تفتح من شهر شباط وحتى شهر أيلول. يزحف هذا النبات بسيقانه وأوراقه على الأرض التي تذكر بكف الرجل.

### الاستخدام الطهوي

يتم توزيع هذا عالمياً لأنه نبات منتج ، ولذته إذا طبخ بشكل مناسب.

### الإستخدام الطبي

اعتبرت البقلة ولفترة طويلة نباتاً طبياً حيث أنها تحوي على نسبة بيتا كاروتين عالية أكثر من السبانخ ، بالإضافة إلى المستويات العالية للمغنيسيوم والبوتاسيوم وفيتامين ا ، وسي ، واستعملت لمعالجة أوجاع الرأس والمثانة ولشفاء القروح ولطرد الديدان ولشفاء ضربة البرد والإصابات بمسحوق البارود. وبشكل عام فقد استخدمت تاريخياً كعلاج للروماتيزم.

في الطب الصيني التقليدي، استخدمت البقلة لإزالة الحرارة والمواد السامة ، وإيقاف النزيف، إضافة لإستخدامها في علاج أمراض التنفس. وفي الطب الصيني الهندي والقبصري تستعمل أزهار وأوراق البقلة لمعالجة أمراض كثيرة ومنها : التهابات الجلد ، الأكزيما ، الباسور والتهابات في المسالك البولية والرئتين

ولتحضير الضمادات ضد الحروق، فقد بينت الدراسات التي أجريت في المختبرات أن البقلة تحوي مواد مضادة للجراثيم والفطريات.

تستعمل البقلة هذه الأيام لتنقيه الدم ولمعالجة التهابات اللثة وذلك عن طريق مضغها. ويقال أنها كانت تنثر في الماضي حول الأسرة لمنع الأرواح الشريرة.

## جوز مقيء

جوز مقيء (Nux Vomica) هي بذور مرة الطعم بالفم وسامة جدا . بها مادة قلويداتية Strychnine . والمسحوق يعالج صعوبة الهضم وينشط القناة الهضمية ويزيد الشهية وحركات الأمعاء في حالة التبرز والإمساك الشديد . لهذا تضاف علي المليينات . والإسبركنين المادة الفعالة في البذور يزيد تدفق عصائر المعدة ويمتص سريعا عندما يصل الأمعاء ليعمل علي الجهاز العصبي المركزي فيجعل التنفس عميقا وبسرعة ويبطيء حركة القلب بإثارة العصب الحائر وتصبح حواس الشم والسمع واللمس والرؤية حادة ويحسن النبض ويرفع ضغط الدم ويقوي الجهاز الدوري (الدموي) في حالة هبوط القلب .

## \* حصى البان

حصالبان أو روزماري (Rosemary) هي أوراق إيرية . وهو نبات عطري . أوراقه تنشط الدورة الدموية ولاسيما لدي الأشخاص الذين لايمارسون الرياضة . وتقلل الصداع وتعالج العدوي البكتيرية والفطريات وتمنع الغازات بالجهاز الهضمي وتساعد في الهضم وإمتصاص الطعام به وتزيل حرقان القلب . وتحسن الكبد والجهاز الهضمي والمرارة وتقلل تكوين حصواتها وحصوات الكلبي والمثانة . كما تقلل من إفراز إنزيم urease الذي له صلة بتكوين هذه الحصوات . تستعمل كمضمضة لعلاج التهاب الحلق واللثة والقرح .

\* إرتبط الحصالبان منذ قديم الأزل بتحسين الذاكرة ولذلك يستعمل كجزء من مراسم الزواج وذكري الحروب والجنازات في أوروبا .

## \* خروب

قرون الخروب (Carob Pods) هي غذاء طبيعي . وتستعمل حاليا ضد الإسهال لدي الأطفال بأمان . و يسهل هضمها . والخروب غني بالكالسيوم

والألياف النباتية(٢٦٪) وفيتامين A ومضادات الأكسدة . و به سكريات بنسبة عالية وطعمه حلو وملين خفيف . ومغلية مفيد في الإسهال وينظم المعدة ويوقف القيء لدي الأطفال .

إن مشروب الخروب الذي عرفه قدماء المصريين والفراعنة منذ نحو أربعة آلاف عام وقدسوا ثماره ونقشوا صورها على جدران معابدهم. له فوائد كثيرة في الطب الحديث .

### الفوائد:

- ملين طبيعي لحالات الإمساك
- له تأثير على علاج الأمراض الجلدية التي تظهر في فصل الصيف
- يقلل من زيادة حالات القيء
- يساعد على تقليل التهابات الجيوب الأنفية والأحبال الصوتية
- يوصى بتناوله عند الإصابة بالنزلات الشعبية
- منشط للدورة الدموية
- مقوى للجهاز المناعي
- مع حساء الجزر فعال لعلاج الاسهال .
- منشط لوظائف الكلي .
- دبسه يزيل الالتهاب الموجود في الفم(الحم).

### \* خروج

الخروع (castor bean) هي بذور وأوراق نبات الخروع سامة جدا. وزيته غير سام ويحضر من البذور التي بها مادة ريسين السامة وتذوب في الماء ولا تذوب في الزيت .والزيت غير سام ويساعد كملين وشربة . ويؤخذ ملعقة شوربة أو ملعقتين عند النوم . ومطري للجلد والغشاء المخاطي .

## \* الخردل

إن الخردل هو من المواد العطرية التي تستخدم كتوابل . وتكون بذور الخردل بيضاء أو صفراء أو سوداء . أما دقيق الخردل الأسود فهو المسحوق الناتج من طحن بذور الخردل نزع قشرها

ما هي القيمة الغذائية للخردل؟

يحتوي الخردل على العديد من المواد الغذائية الهامة من بينها:

السيلينيوم: بسبب احتوائه على كمية جيدة من عنصر السيلينيوم، يساهم الخردل في تخفيض حدة الأزمات وبعض أعراض التهاب المفاصل

المغنيزيوم: يعتبر الخردل مصدرا جيدا للمغنيزيوم الذي يخفض أيضا من أعراض الأزمات، يخفض من ضغط الدم المرتفع، يقلل من تردد نوبات الصداع النصفي (المغرين)، ويخفض من احتمالات الإصابة بجلطة قلبية للأشخاص الذين يعانون من تصلب الشرايين، ويعيد دورة النوم الطبيعية للنساء اللواتي يعانين من الأرق بعد انقطاع الدورة الشهرية في سن اليأس

الأحماض الدهنية omega-3: التي تخفض من احتمالات الإصابة بأمراض القلب والشرايين، تساهم في علاج الاكتئاب، كما تقوّي جهاز المناعة بالإضافة إلى العديد من العناصر الغذائية الإضافية مثل:

الفوسفور

الحديد

المغنيز

فيتامين النياسين

الألياف الغذائية

كيف يؤثر الخردل في تقليل خطر الإصابة بالأمراض السرطانية؟

تتتمي بذور الخردل إلى مجموعة الخضار التي تدعى "الفصيلة الصليبية"،

وهي تضم الملفوف، الزهر، والبروكلي. وكسائر الخضار في هذه المجموعة، تحتوي بذور الخردل على مركبات مميزة تدعى glucosinolates والتي بينت الدراسات مرارا خصائصها المضادة للأمراض السرطانية. وقد أكدت التجارب على حيوانات المختبر أن استهلاك هذه المركبات المميّزة أعاق نمو الخلايا السرطانية المستحثة كما منع تكوّن خلايا سرطانية جديدة، مما يشير إلى وجود الخصائص المضادة للتأكسد في بذور الخردل

### ما هي العلاقة بين الخردل والغدة الدرقية؟

تحتوي بذور الخردل على مركبات طبيعية موجودة في بعض الأطعمة والتي قد تعيق عمل الغدة الدرقية. ينصح الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الغدة الدرقية من تجنب استهلاك الخردل، إلا أنه يمكن استخدام الخردل للطهي حيث أن تعريضه لدرجات حرارة عالية يبطل من مفعول الخصائص المعيقة للغدة الدرقية.