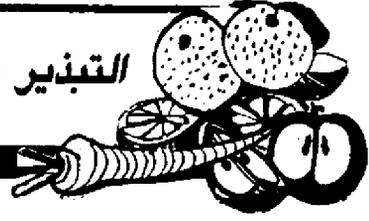




الفصل الثاني

حقائق وراء الخضراوات

## التبذير والبخل يجتمعان في السلطة



□ يقول مثل الإنجليزي قديم : « من رغب في أن يحيا حياة سعيدة ، أكل السلطة في يونيه » . وإذا كان الانجليز القدامى قد أطلقوا هذا المثل إدراكاً منهم لأهمية السلطة لجسم الإنسان ومزاجه في فصل الصيف الذي رمزوا إليه بشهر يونيه ، رغم أنهم لا يقاسون مثلما نقاسى نحن من هجير الصيف ، فالأولى بنا أن نهتم بخصائص سلطة الخضر بما فيها من رواء ، فضلاً عما تحتويه من صنوف الفيتامينات .

### سلطة الصيف خس وخل :

الواقع أن الرومان كانوا أكثر شعوب الأرض تناولا للسلطة . كانوا يأكلونها بدرجة النهم . وعندهم أخذ البريطانيون وغيرهم من الأوروبيين عادة أكل السلطة . ولا يمكن القول بأن الرومان أول من عرف مزج أنواع مختلفة من الخضراوات المتجانسة في صحن واحد يسمى صحن السلطة ، ذلك أن طبقات زراعية على مستوى اقتصادى ضحل من شعوب آسيا ، وحوض البحر الأبيض المتوسط عرفت أكل السلطة ، بعد فترة وجيزة من ممارستها زراعة الخضراوات وقد كانت ولا تزال الشعوب تُعد السلطة بطريقة أجود من حيث التصنيف ، وأفضل مما يفعل الانجليز . فما زال الناس في بريطانيا ، كما كانوا من قبل ، ذوى خبرة بسيطة بصنع السلطة ، كما أن أصحاب المطاعم هناك من الكسل إلى حد يجعل سلطاتهم مجرد رمز .

أجابنى الرجل : « لا بل لدينا المزيد من الأطباق ؟ » .

قلت له : « وهل تقتصر كلها على الخس والطماطم ؟ » أجاب باندهاش  
ظاهر : « وهل هناك ما ينبغى إضافته » .

نفس الشيء يمكن أن يصادفك في معظم مطاعم بريطانيا : لكن البعض  
يقدم لك سلطة جيدة . وكذلك الحال في دول أوروبا . وبصفة عامة  
فإن المرء لا يمكن أن يحصل على سلطة حقيقية إلا في بيته ، خاصة إذا  
كان ممن يدركون أن السلطة طعام حقيقى غنى ، وأن قيمته الغذائية  
والصحية ترتفع بقدر ما يتكون الطبق من أنواع متعددة .

هذه الحقيقة تخفى على الكثيرين ، حتى أن الكاتب « كوجان » ، ذكر  
في كتابه « ضمان الصحة » متحدثاً عن السلطة وكأنها الخس وحده فقال :  
إن الخس يستعمل لتجهيز السلطة ، فيخلط بالخل والزيت والملح . وهو بهذا يكون  
حافزاً جيداً لفتح الشهية صيفاً نحو أكل اللحوم ، ويلطف حرارة المعدة والكبد .  
إذ أنه يثير المعدة وينشطها للأكل والهضم ، ولكنه لا يعتبر بديلاً للطعام .

### تبذير وبخل وحكمة :

في الصيف خاصة ، وبالنسبة لسكان المناطق الحارة عامة ، تعتبر السلطة  
غذاء مهماً . ومن حسن الحظ أن الخضراوات تكثر في هذه المناطق ، كما  
أن ربات البيوت يتقن صناعة السلطة . وأهم ما فى عملية صنع السلطة  
هو جمع عناصرها ، وغسلها جيداً قبل تقطيعها بالأحجام التى تروق  
لآكلها . وتذكرى يا سيدتى أن السلطة الجيدة تحتاج إلى تبذير فى  
الزيت ، وشح فى الخل ، وحكمة فى إضافة الملح ، وتحريك هين جيد  
للخليط .

والملاحظ أن الناس يتحفظون فى أكل الخضراوات النيئة ، بما فيها  
السلطة . ويقال : إن سبب ذلك هو كثرة ما أصيب به أسلافنا فى الماضى  
من إصابات التسمم نتيجة لأكل أعشاب لا يعرفون عنها الكثير . وهذا يدعونا  
إلى ضرورة فرز أعواد البقدونس والجرجير وما شابهها ، جيداً قبل غسلها  
وتقطيعها لخلطها بالسلطة .

وهناك أسباب عقائدية أخرى للتحفظ في بعض أنحاء العالم . فالبراهمة البنغاليين - مثلاً - يعتبرون الطماطم والبطاطس من بين الأشياء المؤذية . كما أن الانجليز كانوا يضعون الطماطم على الموائد لمجرد الزينة ، منظرأً يعتبرونه فاتحاً للشهية ، وفي ذلك الوقت كانت الغالبية العظمى من رجال الدين الانجليز يعتبرون أن كل شيء جميل إنما هو إثم ، وإذا كان طيب المذاق فهو مؤذى للغدد ، ومن ثم يجب على الفرد الابتعاد عنه . والطماطم من بين هذه الأشياء الجميلة الضارة الآثمة على حد قولهم .

وعلى نقيض ذلك كان الرومانيون مغمومون بالسلطة . وتحدث عنها كتابهم « دى أويسرنيز » كما وردت في هذا الكتاب بعض المعلومات عن الشورية التي يتناسب أكلها مع السلطة . كان الرومان يحبون الخس ويعتبرونه منوماً لاحتوائه على بعض مركبات الأفيون . كما كانوا يقبلون على تناول نبات الهندباء مع الزيت في الربيع . أما في الشتاء فكانوا يأكلون سلطة عجيبة ، تتكون من الهندباء مخلوطة بالعسل والخل .

ولا يدري أحد لماذا توقف الرومان عن تناول سلطة الخس . غير أن الفرنسيين أخذوا عنهم السلطة واستمروا في تناولها . ويتساءل الكاتب الفرنسي « جيرار » بقوله : « لماذا ترك أسلافنا أكل الخس ؟ ولماذا أصبح هذا النبات الذي توقف عن تناوله أسلافنا ، طعاماً مفضلاً عن اللحم ، يأكله الناس بكثرة » .

### يسلقون الخس والخيار :

وفيما مضى كانت خضراوات الطبخ تمزج بالسلطة . لكنها انفصلت تدريجياً مع الزمن وبالتجربة ، لتصنع فصائل خضراوات الطبخ البحت ، حتى خضراوات السلطة نفسها أصبحت في نظر بعض الناس لا يجوز تذوقها إلا مطبوخة . ورد في كتاب « الغذاء » ، لمؤلفه « جون روسل » ، قوله : « أحذر الناس من تناول السلطة المكونة من الخضراوات الطازجة إلا إذا طبخوها على النار » .

وجون جيران ، الذى اعترف بفائدة سلاطة الخضار النيء فى الربيع  
والشتاء ، عاد ليقول فى مكان آخر من كتابه : يجب أن يسلق الخس حتى  
يكون أسهل هضمًا ، وحتى يعطى قيمة غذائية . وشاركه فى هذا الرأى  
« توماس كوجان » ، إذ أوصى بوجوب سلق الخس والخيار قبل تناولهما .  
الأصل فى معنى كلمة « سالاد » لفظ لاتينى ، هو الطيش ، والارتجال ،  
والعشوائية ، وربما سميت بهذا الاسم لأنها تتقبل فى صنعها الكثير من أنواع  
الخضر ، والنباتات ، والأعشاب ، بل وأوراق الزهور أيضا .

فنحن نصنعها من الطماطم ، والخس ، والخيار ، والقثاء ، والرجلة ،  
والجزر ، والجرجير ، والكراث ، والبقدونس ، ولسان الثور ، وقد يضيف  
بعضنا إليها فئات الخبز مع زيت الخلل . وفى بلاد أخرى يضيفون إلى السلاطة  
شقائق النعمان ، وزهور الترجس والزنبق ، وإضافات كثيرة أخرى تختلف  
باختلاف الفصول . ويحذر الكاتب « جون افلين » من نباتات سامة الأوراق  
أو الجذور تتسلل إلى فصائل نباتات السلاطة . ذكر من بينها جذور اللوف .  
كما ذكر ١٠٠ نوع من الأعشاب الصالحة لصناعة السلاطة ، وأوصى بتناولها  
نيئة طازجة بعد قطعها فى مواعيد نضجها ، حتى لا تفقد قيمتها الغذائية .

### شكسبير يعشق السلاطة :

ولم يغفل « شكسبير » الحديث عن السلاطة فى أكثر من مكان بالعديد  
من كتبه . كتب فى أحدها يقول : « تسلقت ذلك السياج » . وتسللت إلى  
الحديقة لعلى استطيع أن أجد ما يمكن أكله من الأعشاب ، ولأحصل على وجبة  
من سلاطة الخضار ، تعطينى برودة تحتاج إليها معدتى ، فى هذا الطقس الحار .  
إن مجرد تخيل السلاطة جعلنى أشعر بالراحة ، بالرغم من أنى كنت فى غاية  
العطش والإرهاق . وعندما رأيت الأعشاب الخضراء ، وجدت نفسى أقدم  
بشجاعة ونشاط ، غير عابىء بالأشواك التى كانت توخر قدمى من آن لآخر .  
وتركز تمكيزى فى ذلك الوقت على تخيل طبق من السلاطة الجيدة ، أجهزه  
مما أقطفه من البستان ، بعد عودتى إلى البيت .

## الفيل الفرنسي صانع السلطة :

كأى « موضة » ، انتشرت السلطة فى بريطانيا فجأة وأصبحت « موضة القرن الثامن عشر » ، ولذلك قصة طريفة ، بطلها أحد النبلاء الفرنسيين . اسمه « شيفليز الجنك » كان يعيش على راتب زهيد تمنحه له الحكومة البريطانية كلاجىء . وفى ذات مساء دعاه نبيل آخر إلى العشاء فى أحد الفنادق ، واتمس منه أن يتولى مزج السلطة على الطريقة الفرنسية . وأعجب بها الداعى والفندق ، فقدمت له إدارة الفندق مكافأة تقديرا لما صنعه واستحسانا لسلطته .

مرة أخرى دعاه أحد الدوقات ، وطلب منه أن يقوم بصناعة طبق من السلطة ، وبعدها أصبحت السلطة التى يصنعها هذا الرجل حديث أهل لندن ، وأصبحوا يطلقون عليه اسم « الرجل المحترم صانع السلطة » . وصار ينتقل من قصر إلى قصر فى عربة تجرها الخيول المطهمة ، من أجل صنع السلطة لعلية القوم . ولم يلبث أن جمع مالا مكنه من الاشتغال بتجارة البهارات ، والصلصة ، وأدوات الطبخ . وبعد سنوات قلائل أثرى ، وجمع ثروة تقدر بثمانين ألف فرنك ، فعاد إلى فرنسا ، واشترى بيتا بعشرين ألف فرنك ، وتاجر بالباقي .

## سلطة الخضار وسلطة الفواكه :

واليوم ، أصبحت السلطة أكثر الأكلات شيوعا . لا تخلو منها مائدة غنى أو فقير . والنساء أكثر إقبالا على السلطة من الرجال ، لأنها لا تسبب البسمة . وهناك أنواع مختلفة من السلطة ، يعيننا منها ثلاثة :

- سلطة الخضار .
- سلطة الفواكه .
- سلطة الخضار مع الفواكه .

وأهم الخضراوات التى تستخدم فى عمل سلطة الخضار هى الخرشوف ، والشمندر ، والكرنب ، والجزر ، والخيار ، والثوم ، والفجل ،

والبصل ، والفلفل الأخضر بنوعيه الحار والبارد ، والبطاطس ، والخس ، والجرجير ، والسبانخ ، والبقوليات ، والطماطم . وعملية إعداد طبق السلطة تحتاج إلى تخيل مسبق ، قبل الشراء ، وقبل الإعداد ، لأن لمنظر الطبق دخل كبير في فتح الشهية بالنسبة لطبق السلطة نفسه ، وبقية أطباق المائدة . وإذا جهزت سلطة من الخس ، والكرنب ، والجزر ، والشمندر ، طازجاً أو مطبوخاً ، فإنه لا يكون طبقاً مكتملاً ، إلا إذا زينته بشرائح الخيار والطماطم .

البطاطس ، واليقطين ، والكوسة ، والبقوليات لا بد من طبخها قبل الأكل . أما الشمندر والجزر فيمكن أكلها مطبوخة أو طازجة إذا كانت صغيرة . وسلطة الفواكه تجهز من فاكهة الموسم . تمزج جيداً ، وتقدم مع القشطة أو الكسترد . يمكنك أن تجهز سلطة فاكهة لذيذة تكفى أربعة أشخاص ، من حبتين من البرتقال ومثلهما من الكمثرى والموز . وما عليك إلا أن تقسم البرتقال إلى فصوص ، وإذا أمكن إزالة الجلد الرقيقة ، ثم قطع الفواكه الأخرى إلى أجزاء صغيرة ، وامزجها ، ثم أضف إليها العنب ، وقدمها مع القشطة والكسترد .

ويمكنك أيضاً بعد تقطيع سلطة الفواكه ، أن تضيف إليها السكر أو العسل أو عصير القصب ، ثم إضافة حبات العنب ، ووضع الخليط في الثلاجة لمدة ساعة قبل تقديمه ، وحتماً ستعرف أنك قمت بمجهود مثمر حينما تنهال عليك عبارات الإعجاب . من الآكلين . وهناك طرق عدة لإعداد سلطة الفواكه ، فمثلاً : السلطة التي يستعمل فيها الزبيب الأسود والأحمر ، عند تجهزها يجب ملاحظة أن طبخ الزبيب يفسد فيتامين « ج » ويجعل الزبيب مر المذاق أكثر مما يكون عليه قبل الطبخ . لذا يجب مزج المخلوط جيداً مع إضافة السكر ، ووضعه في الثلاجة وقتاً مناسباً قبل تقديمه .

ويمكن إعداد السلطة من المشمش ، والخوخ وشرائح الأناناس ، وأية فاكهة أخرى . بعض الفواكه تحتاج إلى تقشير وإذا لم يكن لديك فواكه وخضراوات

طازجة ، فإمكانك استعمال الفواكه الجافة كالبليح والموز ، أو الخضراوات والفواكه المعلبة وسوف تحصل على سلاطة جيدة .

وعلى أى حال ، تذكر أن الخضراوات والفواكه المعلبة تفقد كمية كبيرة من فيتامين « ج » ، ولذا فإن الفواكه والخضراوات الطازجة أفضل ، ولا يجب اللجوء إلى المعلبات إلا إذا اقتضت الضرورة .

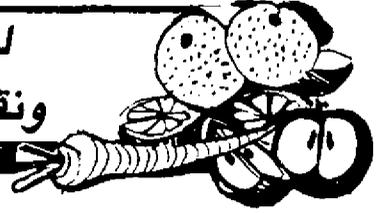
### اهمية الطماطم :

وترجع أهمية الطماطم فى السلاطة إلى أنها تفيد فى الوقاية من التهاب الزائدة الدودية ، وعسر الهضم ، ومتاعب الكبد ، وكل أمراض الكلى ، كما أنها أفضل الصفات الطبيعية لحالات الإمساك . هكذا اعتبرها الطب الشعبى الأمريكى الموروث عن الهنود الحمر . وأيده فى ذلك طب القرن العشرين . وزاد على ذلك أهل جزر هاواى ، فقالوا عنها أنها تقي من سرطان المعدة : بينما الطماطم عند الأمريكين تقي من سرطان البروستاتا ، وهى عند النرويجيين تقي من سرطان الرئة .

وقد أشارت الإحصائيات الطبية إلى أن نسبة الوفيات بالسرطان بين آكلى الطماطم بكثرة ، تساوى نصف عدد وفيات المقلمين من أكلها . ولقد أجريت دراسة على ١٤٠٠٠ أمريكى، و ٣٠٠٠ نرويجى ، فأتضح أن أكل الطماطم أو الجزر أو الكرنب أكثر من ١٤ مرة شهرياً ، يقلل فرص الإصابة بالسرطان كثيراً من الذين يتناولونها مرة واحدة شهرياً .

الطماطم لا تحتوى على كمية من « بيتاكاروتين » أكثر من الخضراوات الأخرى ، ولكنها تتميز بتركيز نوع آخر من الكاروتين يسمى « لايكوبين » . وهذا يعنى أن « البيتاكاروتين » ليس العنصر الوحيد الواقى من السرطان . ومن الطريف أن الأوربيين كانوا يجهلون تماماً مزايا الطماطم . كانوا يعتبرونها فى بادىء الأمر نباتاً ساماً يزرعونه فى آنية يزينون بها موائد الطعام .

## لناكل البطاطس بقشرها ونقدم البطاطا لأطفالنا نيئة.



□ البطاطس من أكثر الخضراوات شيوعا في جميع أنحاء العالم . وبريطانيا هي أول دول أوروبا إدخالا لزراعة البطاطس في أراضيها . جلبتها من بيرو وشيلي في النصف الثاني من القرن السادس عشر . وبعد ثلاثمائة سنة من ذلك التاريخ أصبحت البطاطس الطعام الرئيسي الثابت للآيرلنديين ، ثم من أكثر الأطعمة انتشارا في كل بقال أوروبا ، واشتهرت فيها فرنسا بإنتاج أجود أنواعها .

### كولومبس اكتشف أمريكا والبطاطس :

المعنيون بالجغرافيا لا يذكرون العالم الجديد - الأمريكتين - إلا ويذكرون اسم « كروستوفر كولومبس » . كذلك المغرمون بالبطاطس يرددون أنه اكتشف هذا النبات في جزيرة « هسنبولا » وهي إحدى جزر الهند الغربية . حيث كان سكانها يتغذون على حبات جذوره . التي تتراوح في حجمها بين ثمرة الكمثرى وثمرة الشمام الصغير . وكانوا إذا ما نضجت تلك الجذور اقتلعوها من الأرض كما يقتلع الفجل والجزر ، وبعدها يقطعون سوقها وأوراقها . ويتركون الجذور في الشمس لتجف ولكنهم لم يكونوا يأكلونها كما نأكلها نحن اليوم طبخاً ، وإنما يطحنونها حتى تصبح دقيقا ناعماً ، ثم يصنعون منها الخبز .

وفي عام ١٥٨٤ قام « السير ولتر ريليج » بزراعة البطاطس في حديقته ، ثم أخذ بعض الأكياس منها إلى آيرلندا . وفي عام ١٥٩٦ بدأت زراعة البطاطس في لندن . ومنها انتقلت عبر بحر المانش إلى فرنسا .

### طعام الآيرلنديين الشعبي :

وكلمة « بطاطا » مأخوذة عن اللغة البرتغالية ، وهي تعني ذلك النوع من

البطاطس ذى الطعم الحلو . وقد جلبوه إلى إنجلترا من نفس الجزيرة الأمريكية باعتبار أنه طعام لذيذ . ولكنه لم يرق كثيراً للانجليز ، غير أن العائلة المالكة البريطانية حثت البريطانيين فى عام ١٦٦٤ على زراعة البطاطا كمحصول احتياطى يقوم مقام المحاصيل الأخرى إذا تلفت . ولأن الانجليز شعب يُعرف عنه أنه محافظ من ناحية الطعام ، فإنه لم يعر زراعة البطاطا اهتماماً كبيراً .

أما فى ايرلندا فكان الوضع على عكس ذلك ، حيث أن البطاطا أصبحت طعاماً شعبياً انتشر بشكل سريع . ويعتقد أن سبب ذلك يعود إلى الفقر المدقع الذى كان الشعب الايرلندى يعانيه . ولا ننسى فى هذا الصدد أن نذكر أن البطاطا والبطاطس تنموان حتى فى التربة الفقيرة .. وكان فقراء ايرلندا يجزؤون البطاطا ، أى يشوونها بقشرها . ويأكلونها مع الملح . أما الموسرون فكانوا يأكلونها مع سمك الرنجة . أو مع الزبد .

### بطاطس + سمك + حليب :

ويعتبر أكل البطاطس مع سمك الرنجة غذاء صحياً كاملاً . هذان النوعان غنيان بالأملاح المعدنية ، وفيتامين « أ » . والبطاطس تحتوى على فيتامين « ب » . وفيتامين « ج » كما أن السمك يحتوى على فيتامين « هـ » . وبروتين ، ودهن . أضيفت إليه كربوهيدرات البطاطس ، وكوبا من الحليب . فان تلك الوجبة أدعى إلى صحة جيدة و طاقة حرارية كاملة أكثر من أى طعام آخر . ومن ناحية أخرى فان تلك الوجبة من السمك والبطاطس رخيصة ذات قوة وقدرة على بناء الأنسجة .

وكأى طعام آخر فإن البطاطس تختلف فى تركيبها الكيميائى تبعاً للتربة التى تنمو فيها . ولقد قام بعض العلماء بتحليل مركبات البطاطا معملياً فاتضح لهم أنها تحتوى على ما يأتى :

ماء	٧١,٣%
بروتين	١٦,٣٢%
كربوهيدرات	١١,٣٨%

- دهن ٠,١%

- أملاح معدنية ٠,٩%

وتختلف القيمة الغذائية للبطاطس باختلاف مراحل نموها ، وطول الوقت الذى تبقى خلاله فى الأرض . فكلما طال بقاؤها فى التربة ازدادت صلابة لكن زيادة الصلابة لا تزيد من كمية الدهن .

### للبطاطس خصائص عضوية :

ويقول « ماكدوفيك » فى موسوعته الغذائية ، إن البطاطس من أكثر أنواع المأكولات أثراً فى تخفيف الوزن ولكنه اشترط ألا يتناول الراغبون فى تخفيف أوزانهم ، مع البطاطس ، حلويات ، أو فطائر ، ولا أن يسرفوا فى تناول الخبز . ويؤيد المختصون رأى « ماكدوفيك » ، فيؤكدون أن البطاطس لا تساعد على السمنة بتاتاً بعكس الخبز ، طالما لا يؤكل معها زبد ..

ومع ذلك فالبطاطس غذاء جيد للنحفاء . فهي تزودهم بطاقة قوية أكثر من أى نوع آخر من الأطعمة . وبطريقة أسرع ، لأنها سهلة الهضم ولذا فإنها تساعد على زيادة أوزانهم إذا جمعوا بينها وبين الزبد . والغريب فى البطاطس أن خمس أوقيات منها يمكنها أن تمتص أوقية ونصف من الدهن ، ثم لا يبدو فى طعمها عند المذاق أنها دهنية .

والبطاطس الطرية الرخوة تحتوى على كمية كبيرة من البروتين . أما بطاطس الدقيق فتحتوى على كمية أقل ، كما أن البطاطس حديثة الحصاد بها كميات من السكر أكثر من غيرها .

### للقشرة قيمة كبيرة :

وقد اتفق خبراء الأغذية على أن أفضل طريقة لطبخ البطاطس ، هى أن تبدأ بتنظيفها جيداً بفرشاة خشنة تحت ماء جارٍ . ثم وخز الحبات فى قشرها ودهنها بعد ذلك بالزبد أو الزيت ، ووضعها بالفرن ، ويلاحظ أن البطاطس بهذه الطريقة تؤكل بقشرها فتكون لها نكهة لذينة ، كما يمكن

أكلها بالزبد أو بدونه . أما الطريقة الثانية التي يوصون بها فهي القلى . وهذه أسهل كثيراً ومريحة للجهاز الهضمى .

وإذا سُكّلت البطاطس فلا يُلقى بالماء . احتفظى به للشوربة أو الصلصة ، ولا تقشرى البطاطس أو تتلفى القشرة وترميها إلا إذا كانت فى حالة لا تصلح للأكل . إن نزع القشرة يعنى خسارة ٢٠٪ من قيمتها الغذائية وفقدان جميع الأملاح المعدنية الموجودة فيها .

### **اطعميهم البطاطا نيئة :**

بعض الأطفال يقبلون على أكل البطاطا نيئة ويفضلونها على التفاح . فإذا كان أولادك من هؤلاء ، لا تمنعيهم بل شجعيهم على تناول أكبر كمية ممكنة ، لأن البطاطا النيئة غنية بفيتامين « ج » الذى يتلاشى أثناء تعرضها للنار . والبطاطا والبطاطس كلاهما طعام جيد للأطفال . وتفيد مراجع الطب والعقاقير بأن الجزء التالى لقشرة الثمرة ، مع قليل من الزبد والحليب ، إذا أُعطى للطفل مع الرضاعة أو كغذاء مستقل ، يفيد الجسم فائدة كبيرة جداً ، ويُعطى نتائج صحية مذهشة .

ويقول الدكتور « موللر » إن إضافة قليل من دقيق البطاطا إلى طعام الرضيع ، له قيمة غذائية عالية ، نظراً لما تتصف به البطاطا من صفات خاصة ، ولسهولة تصنيعها .

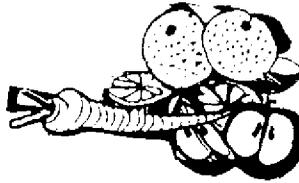
### **قشر البطاطا يقى من الأمراض :**

الأمراض الجلدية لا تميز بين غنى وفقير . وقد ثبت أن تناول البطاطا بقشرها ، يقى جسم الإنسان من الإصابة بكثير من الأمراض ومن بينها الجرب ، كما ثبت أن الكثيرين ممن يعانون من الدامل والبثور الجلدية وغيرها لا يأكلون البطاطا بقشرها ، فيحرمون أجسامهم من مزايا الأملاح المعدنية . وعلى العكس منهم فإن الايرلنديين الذين يأكلون البطاطا بكاملها يتمتعون . ببشرة جيدة ، خاصة النساء ، فهل هذا بسبب قشر البطاطا ؟؟

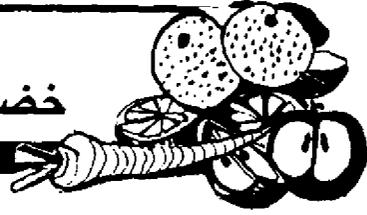
ولو عدنا لعام ١٧٨١ لوجدنا أن « السير جلبرت بلين » قد دون ملاحظة عن الأمراض التي تطرأ على البحارة فذكر فضل البطاطا في المساعدة على الوقاية والعلاج من مرض الجرب ، في وقت كان يعتبر هذا المرض من الأمراض المفزعة .

وطبقاً لمصادر كثيرة فإن مرض الجرب كان شائعاً في شمال أوروبا وَايرلندا قبل إدخال زراعة البطاطا إلى تلك البلاد ، ثم أخذ شبَّحه المفزع ينحسر رويداً رويداً عن كل أرض ينتشر فيها حصاد البطاطا والبطاطس ولقد رسخ في أذهان الناس ذلك المفهوم ، حتى حدث في سنة ١٨٤٥ أن نضب المحصول في أيرلندا فأصاب الناس هلعاً شديداً ، وانتشر بينهم اعتقاد بأن مرض الجرب سيجتاحهم مرة أخرى مع غيره من الأمراض الجندية مثلما كان حالهم قبل زراعة البطاطس والبطاطا .

ومما يجعل البطاطس والبطاطا غذاءً مفيداً طيباً ، أن تناولها لا يترتب عليه تعب أو إجهاد للقناة الهضمية غير أن أهم ما يجب علينا أن نتذكره عندما نعد تلك الثمرة للطهو ، هو أن سلقها يضيع الأملاح المعدنية التي تحتويها فيتسرب إلى أحواض المطابخ وأن تقشيرها يتلف أكثر البروتينات أهمية لأبداننا . فلا داعي إذن لتقشيرها أو غليها .



## البصل والثوم خضار يساوى وزنه ذهباً ..!



□ أغلبنا يتجنب أكل البصل والثوم ، وأغلب الظن أننا سنتمادى فى الإضراب عن أكلهما خاصة بصورتها النيئة ، كلما أوغلنا فى الحياة العصرية بالتزاماتها العلمية ، التى تتطلب منا المزيد من المقابلات المباشرة والاختلاط بالناس ..... والإضراب عن أكل البصل والثوم أو تجنبهما ، يرجع إلى رغبة إنسان العصر فى أن يبدو للغير على أطيب رائحة ، مثلما هو على أحسن رداء وأبهى زينة .. والواقع أن هؤلاء الذين يحمدون بأنوفهم عن البصل والثوم ، يحرمون أنفسهم من جوهر غذائى اتضح أنه ينتوى على أقوى العناصر المضادة لأسوأ الأمراض . فضلا عما لهما من مزايا أخرى ، مما جعل خبراء التغذية الطبية يقولون :

« هناك نوعان من الخضراوات يساويان وزنهما ذهباً ، وهما البصل والثوم » ..

والمعروف أن الأطباء القدامى كانوا يصفونهما للمرضى . وتوارثها عنهم العامة جيلا بعد جيل . حتى لنجد البدو والريفيين . يستعملون البصل استعمالا طبية مختلفة ، مثلما استعمله قدماء المصريين ، والبابليون ، والإغريق غذاء ودواء . وسماه اليونانيون « ترياق السموم » . واستخدمه الإنسان علاجاً لكل الأمراض تقريباً منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة . فلاغرو أن أوصت به هيئات الصحة العالمية فى قائمة أدوية أمراض القلب .

ومن الناحية العلمية . فقد كشفت التحاليل المعملية عن أن البصل يحتوى على المواد الهامة الآتية :

- زيت السلفوديز الأبيض وهو حار ومتبخر .

- حبيبات السكر الغير شفافة .
- مادة غروية مغذية جداً .
- حامض الفوسفوريك ، وحمض نيكوتينك .
- نترات الكالسيوم .
- فيتامين أ و ب<sub>1</sub> و ب<sub>2</sub> و ج .
- حديد .
- صوديوم .
- بوتاسيوم .
- أنزيمات الجلوكونين .
- سلسلات ماغنسيوم .
- أوكسيداز .
- دياستيز .

وفي الحرب العالمية الأولى . قام عدد من الأطباء بأبحاث مطولة عن البصل . وأصدروا تقارير عن أنه ذو أثر فعال في تسكين بعض الآلام . كذلك قام بعض الكيميائيين الايطاليين بحقن فئران مصابة بالسل ، حقنوها بعصير البصل . فوجدوا أنه قضى على المرض . وقام غيرهم بتجارب أخرى فاكتشفوا أن عصير البصل ذو فائدة عظيمة لمن يعانون من مرض الاستسقاء .

لكن كل هذه البحوث التي سبق ذكرها ، على ما أسفرت عنه من اكتشافات ، لم تكن منظمة ، ولم تتوفر لها الإمكانيات العلمية الكافية ، إلى أن عنى العلماء السوفييت عناية بالغة بالبصل والثوم ، وأجروا آلاف التجارب عليهما . فتوصلوا إلى أن عصير النوعين يحتوى على مواد تقتل البكتيريا . وبالرغم من دقة البحوث وكثرة التجارب وعمق الدراسات التي أجريت على البصل والثوم بواسطة العلماء السوفييت ، إلا أنهم مازالوا يجهلون السبب الرئيسى الذى يجعل عصير البصل والثوم يقتل البكتيريا .. هل هي رائحتها ..؟ أم لأن كلا منهما يحتوى على خصائص مضادة للبكتيريا .

## أثر البصل والثوم على الجروح :

وقد وجد العلماء أيضاً أن عصير البصل والثوم يساعد على شفاء الجروح .. وهذا أثر آخر فعال من آثار هذا العصير على البكتيريا ، إذ هو يقتل ما يجتمع منها على الجروح .. ولقد عرف الأولون فعالية البصل فى شفاء الجروح منذ القدم ، ومازال العامة يعتمدون عليه فى هذا الغرض إذا عجز الطبيب . ولقد حاول البعض تجربة أثر عصير خضراوات أخرى على الجروح . فوجدوا أن بعضها يشفى أنواعاً خفيفة من الجروح ، ولكنها تحتاج إلى وقت طويل إذا قورن بالوقت الذى يستغرقه العلاج بالبصل أو الثوم .

## علاج امراض التنفس :

وعرفت أكثر شعوب الأرض كيف نستعمل البصل مع ثريد الحليب لعلاج المصابين بالقشعريرة والزكام . والواقع أن أثره العلاجى فى هاتين الحالتين شديد وفعال كما أن الثوم كان يستعمل لشفاء السعال ، والزكام ، والربو .. وعرفوا عنه أنه خير وسيلة لزيادة تصبب العرق .. والحقيقة أن الثوم لا يساعد فقط على تفتح مسام الجلد ، بل يساعد أيضاً على توسيع قنوات التنفس والأوعية الدموية . ومن هنا استخدمه القدماء فى علاج الزكام ، والسعال ، ونوبات الربو .. ومن هنا أيضاً يدخل الثوم فى تركيب العقاقير والأدوية المستخدمة فى علاج أمراض القلب وتصلب الشرايين .

## علاج امراض القلب :

تأثر بروفييسور « فيكتور جورفيتش » أستاذ طب القلب والأوعية الدموية بجامعة تافنس الأمريكية ، بمضمون ورقة بردى فرعونية ، فأجرى تجارب تحليلية لدماء مرضاه الذين عانوا من أزمات قلبية . اتضح له أن مستوى الكوليسترول فى دم معظمهم انخفض بعد أن تناولوا البصل . وثبت له أن البصل يزيح الكوليسترول إلى الكبد حيث يتم تدميره ، ومن ثم يتعد المريض تدريجياً عن دائرة خطر أزمات القلب .

لذا ينصح دكتور « جورفيتش » مرضى القلب بتناول بصلة متوسطة الحجم يومياً . ويفضل البعض تناول عصير البصل في كبسولات . وقد لوحظ أن البصل الأبيض أو الأصفر حار المذاق هو الأكثر تأثيراً ، بشرط أن يكون طازجاً سليماً ، وأن يؤكل فور تقطيعه مباشرة ، لأنه يفقد عناصره الطيارة الفعالة بسرعة ، ومن ثم يفقد قيمته الغذائية والطبية . واتضح أن البصل الأحمر ضعيف القيمة من الناحية العلاجية . كما أن الطبخ يفقد البصل فائدته . وفي محاولة لمعرفة العنصر الفعال في البصل ، وجد أنه يحتوي على ١٥٠ عنصراً كيميائياً ، لم يعرف أيها صاحب التأثير .

ومما يذكر أن العلماء توصلوا إلى أن البصل والثوم يمنعان تجلط الدم مما يساعد على تجنب الأزمات القلبية . وكانت تغذية الخيول بالبصل والثوم شائعة في فرنسا لإذابة الجلطات في أرجلها .

### الثوم ترياق عبقرى :

الثوم اسم عريق في الطب الشعبي ، توارث سمعته العبقريه والنصح به الأطباء ورواة الحكمة . ونصت على فوائده أوراق البردى التي كتبها أطباء الفراعنة منذ آلاف السنين . وصفوه للصداع ، وآلام الحلق ، والضعف العام ، ومتاعب الأمعاء ، وعضة الكلب ، ولدغة الأفعى والعقرب ، والروماتيزم ، والقروح ، وفقدان الشهية . وكان يصرف مع الغذاء لبناء الأهرام كمقوي عام . ووصفه الصينيون واليابانيون لتخفيض ضغط الدم . واستخدم في الحرب العالمية الأولى للوقاية من الدوسنتاريا ، والتيفوس ، والكوليرا ، واستخدمه الانجليز في الحرب العالمية الثانية لمعالجة الجروح والوقاية من التسمم ومن الفرغرينا .

وقد أثبتت مقادير البحوث العلمية التي نشرت في العشرين سنة الأخيرة أن الثوم يحتوي على عناصر تعوق أمراض القلب ، وتقي من السرطان وكثير من الأمراض المعدية . وفوائد الثوم بصفة عامة هي :

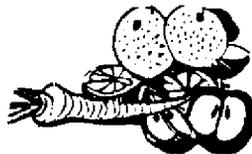
● تقوية جهاز المناعة ، والوقاية من الأمراض المعدية .

- يحتوى على مادة كيماوية تقى من السرطان .
- يخفض قوام الدم ، وضغط الدم العالى ، ونسبة الكولسترول ، ويمنع التجلط .
- يقى من الأنفلونزا وأمراض البرد .
- يخفف التهاب الشعب المزمنة ، ونوبات الربو ، ويطرد البلغم .
- ينشط الجهاز الأيمنى .
- يقتل البكتيريا وفطر أصابع القدم .
- يفيد فى علاج الدومستاريا .
- يخفض السكر فى الدم .
- يقوى الشعر ويزيل قشر فروة الرأس .

### محاذير اكل البصل والثوم :

من محاذير أكل البصل أن الإكثار منه يجلب الصداع ، وأن كلا من البصل والثوم يتركان رائحة غير محببة تفوح فى أنفاس آكلها ، حتى روى عن النبى - ﷺ - أنه قال : « من أكل ثوماً أو بصلاً فليعتزلنا - أو قال : فليعتزل مسجدنا - وليقعد فى بيته »<sup>(١)</sup> .

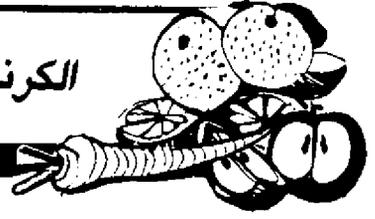
ونقول لمن يتجنب أكل الثوم طازجاً أو مطبوخاً تفادياً لرائحته : جرب أكل عودين من البقدونس بعد أكل البصل أو الثوم ، أو تناول فنجاناً من القهوة ، أو ملعقة عسل ، أو كوب لبن ، أو قليلاً من الزبادى ، ثم اغسل أصابعك وذلك أطرافها بقطرات من عصير الليمون .



(١) رواه البخارى فى الأذان - باب ما جاء فى الثوم النىء والبصل والكراث - انظر فتح البارى

[ ٣٩٤/٢ ] - حديث رقم [ ٨٥٥ ] .

## الكرنب ملك الخضراوات



□ عند قدمي النصب التذكري الذي أقامه الانجليز بلندن للسير « انطوني اشلي » ، يرى المشاهد بعضاً من ثمرات الكرنب أو كما يسميه بعضنا « الملفوف » . وليس سر إقامة النصب التذكري على هذه الصورة ، هو الاعتراف بفضل « انطوني اشلي » في إدخال زراعة « الكرنب » إلى بريطانيا .. ليس هذا هو السبب الوحيد ، وإنما الأهم هو الاعتراف بقيمة الكرنب الغذائية ، باعتباره واحداً من أغنى أنواع الخضراوات وأكثرها احتواءً على المواد الغذائية الجيدة ، والعناصر الصحية النافعة ، الأمر الذي جعله أكثر الخضراوات شيوعاً في العالم عامة ، وانجلترا بوجه خاص .

### الأجانب لا يحشونه :

دول أوروبية كثيرة منها بريطانيا لم تكن تعرف عن الكرنب شيئاً خلال القرنين الرابع عشر والخامس عشر ، سوى أنه نوع من الأعشاب . بينما البلاد التي عرفته من قبل كدول البحر الأبيض المتوسط الأوروبية والآسيوية والأفريقية ، كانت تجيد طهوه في القرن الثاني عشر ، بدرجة رائعة يمكن مقارنتها بطريقة الطهو المتبعة الآن ، والتي يحتفظ الكرنب فيها بأملحه المعدنية . هذا عدا طريقتنا نحن العرب في حشوه .

ويذكر الرحالة البريطاني « تشارلز مورتنز » في مذكراته أن طريقة طهو الملفوف كانت سيئة في بلاد أوروبية أخرى مثل سويسرا ، خلال القرن الثامن عشر . وفي بريطانيا نفسها بعد زراعة الكرنب بقرنين من الزمان ، كان العشاء الانجليزي يحتوي على شريحة من اللحم نصف ناضجة ، وبعض أوراق الكرنب المسلوقة في الماء العادي مضافاً إليه قليل من الدقيق والزبد .

ولذا كان الكرنب يعتبر في ذلك الوقت طعاماً رديماً ولكنه مفيد ، بعكس ما هو عليه الآن بعد أن تعلمت شعوب تلك الدول طرقاً أفضل لطهوه ، فصاروا يعتبرونه من أجود أنواع الخضراوات طعاماً ، وأفضلها فائدة ، إذا طبخ بطريقة جيدة . فهم يصنعون منه أنواعاً عديدة من الشورية ذات النكهة الطيبة . وهم يأكلونه بعد سلقه بحيث تظل أوراقه صلبة ، أو بعد تقطيعه إلى شرائح وقلبه في مقلاة كبيرة ، وتحميره في نفس الماء الذي ينضح منه بعد غسله ، علماً بأن الملفوف يحتوي على دسم نباتي ، وإذا تم سلقه قبل ذلك لمدة عشر دقائق فإن أوراقه ستحافظ على لونها . وهذه الطريقة تحفظ الأملاح المعدنية ، وأهمها فيتامين « ج » بالأوراق ، كما تجعل من الشورية غذاءً جيداً .

### محظورات أنية الضغط والنحاس :

وقد أثبت تحليل الكرنب أنه طاقة غذائية عملاقة حقاً . ونظرة إلى مركباته الآتية التي تؤيد ذلك القول :

ماء	٩٠٪
بروتين	١,٩٪
دهن	٢٪
كربوهيدرات	٤,٨٪
أملاح معدنية	١,٢٣٪

كما أنه غني بالبوتاسيوم ، والصوديوم ، والكالسيوم ، والفوسفور ، والكلورين .. ويحتوي أيضاً على قليل من الحديد والماغنسيوم . أما الفيتامينات التي يحتوي عليها الكرنب فهي فيتامين « أ » ، وفيتامين « ب<sub>١</sub> » ، وفيتامين « ج » . ويؤكد خبراء التغذية أنه أحسن مصدر لفيتامين « ج » بعد البقدونس .. ولكنه يفقد فيتامين « ج » إذا سلق لمدة طويلة . ولذا فإنه من أجل الاحتفاظ بفيتامينات الكرنب ، يجب سلقه بسرعة ، ولمدة قصيرة ، مع مراعاة إحكام غلق الإناء الذي يسلق فيه الكرنب . والنصيحة التي يقدمها خبراء التغذية ، هي ألا يطبخ الكرنب في

إناء من النحاس ، أو في إناء الطهو بالضغط ، إذا كنت حريصة على ما يحتوي عليه الكرنب من فيتامين « ج » .

### **عصير الكرنب يشفي القرحة :**

يكشف العلماء كل عام خصائص جديدة في أنواع الطعام المختلفة .. فمنذ زمن ليس ببعيد اكتشف علماء التغذية بكلية طب ستانفورد الأمريكية ، أن عصير الكرنب الطازج غني بفيتامينات « ك » و « ج » . فيتامين « ك » يساعد على تجلط الدم . ومعنى ذلك أنه ضرورة من ضرورات التام الجروح .

وفيتامين « ج » يساعد على شفاء قرحة المعدة والأمعاء أسرع من أى نوع آخر من الأدوية اكتشف حتى الآن . وفي هذه الحالة يجب على المريض أن يتناول مقدار لتر من عصير الكرنب الطازج يومياً . ولقد أدركت شركات تصنيع الأدوية أهمية فيتامين « ج » في علاج مرضى قرحة المعدة . وأخيراً نجح الخبراء في تخفيف فيتامين « ج » وتعبته في كبسولات ، لتصبح في متناول المرضى والأطباء ، أينما كانوا ، وفي أى فصل من فصول السنة .. والمهم أن فيتامين « ج » المعبأ في كبسولات لم يفقد قيمته الطبية .

الواقع أن كل الخضراوات لها قيمة غذائية تستند إلى مقدار ما تحتويه من الأملاح المعدنية والفيتامينات ، فضلاً عما لها من نكهة لذيذة ورائحة طيبة ، ولكن الكرنب من هذه الناحية يعتبر ملك الخضراوات .

وتتركز في الكرنب والقرنبيط مادة « أندولز » المضادة لسرطان الثدي ، كما توجد هذه المادة في السبانخ أيضاً . ويعتقد بعض الباحثين أن الألياف الموجودة بتلك الخضراوات ، تقوم بدور الوقاية من السرطان ، عن طريق ضبط مستوى هرمون « الاستروجين » الذى إذا ارتفع مستوى وجوده بالجسم تعرض للإصابة بسرطان الثدي .. ويحتوى محشى الكرنب على عامل وقائى آخر مضاد للسرطان ، وهو الأرز ، لاحتوائه على مضادات سرطان .

### **فوائد علاجية اخرى : علاوة على ما تقدم :**

● ينظم جهاز المناعة .

● يقتل البكتيريا والفيروسات .

● ينقى الدم . ويعزز النمو .

أكل الكرنب طازجاً أو مطبوخاً مرة واحدة أسبوعياً ، يسد الطريق أمام الإصابة بسرطان القولون بمعدل ٦٦٪ .

وللكرنب منزلة هامة في الطب الشعبي . فقد كتب الرقيب الروماني « كاتو الأكبر » عام ٢٣٤ ق.م. أن الكرنب يطهر الجروح الملوثة ، ويجعلها تتحسن حينما تعجز أنواع العلاج الأخرى . واعتبر أهل روما القديمة الكرنب دواء لكل داء .

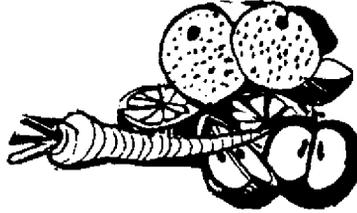
وفي النشرة الطبية الأمريكية أن الكرنب يفيد في علاج الأسقربوط ، وأمراض العيون ، والروماتيزم ، والبيوريا ، والربو ، والنقرس ، والسل ، والغرغرينا وبالكرنب عناصر منشطة ، وهو غذاء وقائي علاجي لسرطان القولون ، إذ يحتوي على مضادات للسرطان منها : الكلوروفيل ، ولدثيوليثون ، والقليفونويد ، والاندولز ، ومركبات فيتول ، والكافين ، وأحماض الفيريبوليك ، وفيتامين « ك » و « ج » . وتأتي قدرة الكرنب على قتل البكتيريا والفيروسات من قدرته على تنشيط إنتاج المضادات الحيوية في الجسم . وأثبتت التحاليل والتجارب أن الكرنب يحتوي على عنصر يفيد في سرعة وزيادة النمو .

ينصح خبراء التغذية باختيار الكرنب الطازج الأخضر القاتم ، وحصاد الربيع والصيف أفضل ، وما عداه أقل تأثيراً واحتواءً على المواد الفعالة . يفضل تناوله معصوراً مخلوطاً بعصير الكرفس ، بنسبة ٧٥ : ٢٥ وللحصول على طعم أفضل ، أضف لكل كوب من الكوكتيل ملعقتين من عصير الطماطم أو الأناناس . واشرب كوبين يومياً ، تحصل على النتيجة خلال ثلاثة أسابيع . وتجدر الإشارة إلى أن الطبخ يفقد الكرنب والقرنبيط والسبانخ وغيرها من الخضراوات الورقية بعض عناصره الفعالة .

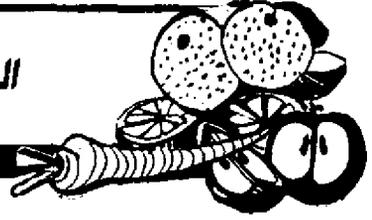
## والسبانخ :

أوصى الأطباء الشعبيون بتناول السبانخ منذ عصور قديمة ، لا كمجرد طعام ، ولكن كدواء لكل حالات الأنيميا ، وفساد الدم ، ومتاعب القلب ، ومشاكل الكلى ، وسوء الهضم ، وضعف الحيوية .

تميز السبانخ بتركيز شديد جداً في الكاروتينات، بما فيها « كاروتين بيتا » ، الذي يوقف تقدم سرطانات معينة ، إذ يحمل كل ١٠٠ جرام سبانخ طازجة ٣٦ ملليجرام كاروتينات . بينما يحمل كل ١٠٠ جرام من الجزر ١٤ ملليجرام كاروتين . وتحتوى السبانخ على كمية كبيرة من الكلوروفيل . وينصح الأطباء بأن يتنبه إلى فوائدها العظيمة ، هؤلاء الذين كفوا عن التدخين ، ويريدون الوقاية من خطر سرطان الرئة ، مثلما هي غذاء مضاد لسرطانات المعدة ، والبروستاتا ، والقولون ، وغيرها .



## الجزر ... والكاروتين



□ هناك قول شائع بأن «الجزر يقوى النظر» الواقع أنه لم يقم دليل علمي على ذلك ، وإن كانت التجارب قد توصلت إلى ما هو أهم من ذلك ، وهو أنه يعوق الإصابة بالسرطان ، خاصة من له علاقة بالتدخين . فقد اتضح أن أكل جزرة واحدة ، أو شرب نصف فنجان من عصير الجزر يومياً يخفض نسبة احتمال إصابة المدخن بسرطان الرئة إلى النصف . كما أن أكل جزرتين ونصف متوسطتى الحجم يومياً ، يقلل الكولسترول في الدم بنسبة ١١٪ .

في الطب الشعبي استخدم «هنود أمريكا» الجزر والكاروتين علاجاً للربو ، والتهيج العصبى ، والاستسقاء ، ومتاعب الجلد . لكن أكثر ما يدهشنا من الجزر أنه أعطى أملاً كبيراً في إمكانية اختصار علاج بعض السرطانات المستعصية ، وأخصها بالذكر سرطان الرئة والبنكرياس . فقد أشارت التجارب التي أجريت إلى أن جرعات الجزر ، وما فيها من «كاروتين بيتا» ، يمكن أن تعطل السرطان .

اثبتت عشرة دراسات - من بين إحدى عشرة دراسة علمية دولية - أن الذين يأكلون أقل من غيرهم أغذية تحتوى على «كاروتين بيتا» بما في ذلك الجزر بالطبع ، يتعرضون أكثر للإصابة بسرطان الرئة . وثبت في إحدى الدراسات أن الذين يأكلون الأغذية التى تحتوى على الكاروتين بما فيها الجزر يتعرضون أقل من غيرهم بنسبة ٥٠٪ إلى سرطان الرئة . كما اثبتت دراسة إحصائية أيضاً أنه لو تناول كل مواطن أمريكى جزرة واحدة يومياً زيادة على ما اعتاد أكله من الجزر ، لقل عدد ضحايا سرطان الرئة من الأميركيين ما

بين ١٥٠٠٠ إلى ٢٠٠٠٠ مدخن . وذلك لان الجزر يعطل الإصابة بالسرطان .

ويقول خبراء التغذية والطب النباتي : لكي تحصل على أقصى قدر من الوقاية ضد السرطان عليك أن تتناول بعض الجزر المطبوخ ، واجعله صنفاً مستديماً بين أطعمتك . الطبخ يطلق الكاروتين من الجزر .. والكاروتين هو العنصر الفعال الذى يعمل على حماية الأنسجة من الإصابة بالسرطان بعكس الأنواع الأخرى من الخضراوات التى تفقد قدراً كبيراً من عناصرها الفعالة كالفيتامينات . بإمكانك أن تحصل بطبخ الجزر على ما يتراوح بين مقدارين إلى خمسة مقادير من الكاروتين أكثر مما لو كان نيئاً ، لكن لا تبالغ فى غليه ، وإلا فقد كثيراً من مادة « بيتا كاروتين » الثمينة .

### البطيخ والشمام :

يعتقد البعض أن البطيخ والشمام والقاوون والكنتالوب من الفواكه ، نظراً لحلاوة مذاقها وارتفاع نسبة السكريات فيها . لكنها فى الواقع تعتبر من فصيلة الخضراوات ، ولقد استخدم الأقدمون الخضراوات المذكورة فى التداوى من بعض الأمراض . وأكد الباحثون الألمان أن الأنواع الصفراء من هذه الخضراوات كالشمام والقاوون ، تحتوى على مادة تحافظ على سيولة الدم ، وتمنع تجلطه ، كالأسبرين تماما . وهى نفس المادة الموجودة فى البصل والثوم .

وتستخدم بذور البطيخ كعلاج لارتفاع ضغط الدم . وذلك بطحن ملعقتين من البذور جيداً ، وإضافة فنجان ماء مغلى إليها ، وترك المنقوع لمدة ساعة ، وبعد تصفيته ، يشرب ثلاث مرات يومياً بعد الأكل لمدة أسبوع ، مع المواظبة على قياس ضغط الدم .

