

الفصل الثاني

فوائد الخضروات

* البازلاء:

المحتويات الكيميائية للبازلاء

تحتوى البازلاء على فيتامين ب وفيتامين ج ، غنية بالمعادن والسكريات والألياف القابلة للذوبان .

فوائد البازلاء :

- ١ - تحمى من العمى
- ٢ - تمنح الشبع ومنح الطاقة للجسم
- ٣ - ترفع نسبة السكريات فى الدم
- ٤ - تعمل على حفظ التوازن الغذائى
- ٥ - مصدر جيد للبروتينات
- ٦ - تقاوم الإمساك
- ٧ - تخفض نسبة الكوليسترول بالدم
- ٨ - تعالج الحساسية الجلدية وضغط الدم المرتفع

* النعناع :

يذكر أن النعناع عرف لأول مرة بين قدماء المصريين ، كما استعمله الإغريق والرومان .. وكان يستخدم زيتة في دهان الجسم .. ويضاف لحمامات الماء .. كما استخدم كمادة عطرية .

وللنعناع فوائد صحية وجمالية عديدة، فهو يستخدم كمنقوع (شاي) لعلاج اضطرابات القولون، وكشراب مهدئ .. كما يستخدم هذا المنقوع (البارد) كغسول ومرطب للبشرة، وله كذلك مفعول مقاوم للبقع وحبوب الوجه .. كما

يستخدم النعناع في عمل الحمامات كمادة منعشة ومُجمّلة للبشرة. ويعتبر زيت النعناع من أهم الزيوت العطرية التي تدخل في صناعة الروائح والصابون.

* خرشوف:

خرشوف (Artichoke) أو الأرضي شوك أو الأنكينار نبات ذو أوراق شوكية. ويسمى في شمال إفريقيا بالقرنون .

يحتوي الخرشوف على فيتامين " أ " ، " ب " وأملاح الفسفور والمنجنيز ومادة " الأينولين " وهى مادة نشوية تفيد الذين يبدلون جهداً عضلياً كما تحتوى جذوره على مادة " سينارين " المدرة للصفراء والمفيدة في أمراض الكبد.

الخرشوف مفيد كعلاج لمعظم الأمراض التى يسببها زيادة الكولسترول كتصلب الشرايين والذبحة الصدرية ونوبات القلب واحتقان المخ، ومنقوع ورقه يفيد في تنشيط إفرازات الكبد والمرارة وإدرار البول، ويفيد في علاج البدانة والطفح الجلدي.

يفضل أكل الخرشوف طازجاً حتى لا يفقد بعض فوائده ولكن يتم تغليب لب نبات الخرشوف أو تجميد أقراصه (اللب) بعد سلقها لحفظها. لا ينصح في تناول الخرشوف للمصابين بالروماتيزم والتهاب المفاصل والنقرس وأصحاب المسالك البولية الضعيفة والمصابون بالحساسية. يمكن تناول الخرشوف كوجبة طعام باردة أو ساخنة مع اللحم أو بدون لحم أو مسلوق ومقطع ومخلوط مع السلطة.

يعتبر موطن الخرشوف شمال أفريقيا حيث يوجد نامياً بحالة بريه في الصحاري . وهو من الخضر الهامه ، وقد زرع في جنوب أوروبا منذ أكثر من ألفي سنه ، وتستعمل النوره قبل تفتحها في الغذاء ، اذ تؤكل القنابات المغطيه للنوره وتكون قاعدتها عريضة سميكه لحمية .

كما يؤكل التخت الزهري الذي يلاحظ أنه متضخم ولحمي، ويحتوي على كميه جيده من فيتاميني أ و ب ومعظم الكربوهيدرات الموجوده به عبارة عن أنيولين الذي يتحول بالتحليل المائي إلى سكر فاكهه فيمكن استعماله غذاء لمرضى السكري.

وتستعمل نورات الخرشوف في التغذية وهو من الخضار المناسبة لمرضى السكر والكبد والإمساك ، فهو يحتوي على قدر كبير من الأنولين الذي يتحول إلى سكر ليفوز ، ويحتوي على بعض العصارات المليئة والمائعة للإمساك .

* الباذنجان:

المحتويات الكيميائية للباذنجان:

ثمار الباذنجان السوداء تحتوى على مستويات عالية من المركبات المضادة للأكسدة التى تحمى خلايا الجسم من التلف التأكسدى الناتج عن معالجة الطعام ، وغنى بحمض (كلوروجينيك)

فوائد الباذنجان :

- ١ . مفيد للصحة وخصوصا تصلب الشرايين والوقاية منه .
 - ٢ . يساهم فى الوقاية من السمنة أو إزالة السمنة ، لأنه منخفض السعرات الحرارية .
 - ٣ . يحتوى على نسبة عالية من المواد المكافحة للسرطان .
 - ٤ . يشد المعدة ويدبر البول ويقطع الصداع ويطيب رائحة العرق .
 - ٥ . يساعد على خفض الوزن حيث أنه قليل بالسعرات الحرارية .
 - ٦ . يمنع حدوث التقلصات العضلية .
- ويفضل تناوله بقشره لأن الفيتامينات والأملاح المعدنية موجودة فيه

كيف تختار الباذنجان :

لمعرفة الثمار الجيدة ، تفقد سرة هذه الثمار والموجودة فى مؤخرة النبتة إذ كانت بيضاوية أو مستديرة ، إبحث عن البيضوية - فالمستديرة تحتوى على بذور أكثر وحشوة أقل .

* الطماطم

- ١- غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية .

- ٢- تُفيد في علاج أمراض النقرس والتعفنات المعوية .
- ٣- تقاوم عسر الهضم وحموضة المعدة الزائدة .
- ٤- تُكافح الإمساك وتُساعد على طرد الفضلات للخارج .
- ٥- عصير الطماطم يُساعد على هضم الأطعمة النشوية واللحوم . . .
- ٦- تُقاوم التهاب المفاصل وحصيات الكلى وحصيات المثانة .
- ٧- تُفيد في علاج تَقَرُّن الجلد (تراكم طبقات الجلد السطحية بعضها فوق بعض) .
- ٨- تناول الحساء المصنوع من الطماطم يُفيد مرضى القلب وارتفاع الضغط .
- ٩- سهل الامتصاص وتعَدِّل حُموضة الدَّم .
- ١٠- يُمكن تناول الطماطم نيئة أو مطبوخة أو على شكل عصير .

البصل

فوائد البصل :

- ١- غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية
- ٢- قاتل للجراثيم وخاصة التي تستوطن الفم والأمعاء
- ٣- يُساعد على تحديد نسبة السكر في الدَّم
- ٤- فاتح للشهية ويكافح الالتهابات الهضمية
- ٥- يُنشط عمل القلب والدورة الدَّموية
- ٦- يحتوي على مواد تعمل على تقوية الجهاز العصبي
- ٧- مدّر للبول والصفراء ويساعد في حالات تشَمَع الكبد
- ٨- يُساعد على خفض الضغط المرتفع وخفض الكولسترول
- ٩- يُفيد في علاج السعال والالتهابات الصدرية
- ١٠- يُساعد في طرد البلغم وحالات التسمم الدموي

✽ القرنبيط:

فوائد القرنبيط :

- ١- غنيّ بالفيتامينات والأملاح المعدنية ، مثل البوتاسيوم والكروم.
- ٢- يساعد في تخليص الجسم من السموم.
- ٣- يساعد في تقليل انقسام شبكية العين.
- ٤- يعمل على خفض ضغط الدّم المرتفع.
- ٥- يعمل على استقرار نسبة السكر في الدّم.
- ٦- يقلّل من الإصابة بالأزمات القلبية.
- ٧- يفيد في تخفيض مستويات الكولسترول في الدّم.
- ٨- يُعتقد أنه يقاوم أمراض السرطان.

✽ الثوم:

فوائد الثوم :

- ١- غنيّ بالفيتامينات والأملاح المعدنية ، مثل الفسفور والكالسيوم.
- ٢- يعمل كمضاد حيوي في مواجهة المرض.
- ٣- يكافح أمراض القلب ويخفّض الضغط المرتفع.
- ٤- يعزّز جهاز المناعة في الجسم.
- ٥- يعمل على تقليل نسبة الكولسترول في الدّم.
- ٦- يساعد في علاج أمراض الروماتيزم.
- ٧- يساعد في علاج آفات البشرة مثل الدماامل والجروح.
- ٨- يقاوم السعال ويعمل على علاج أمراض الجهاز التنفسيّ.
- ٩- فاتح للشهية ويكافح التّخمة.
- ١٠- طارد للديدان التي تستوطن في أمعاء الإنسان.

* الفول:

فوائد الفول :

- ١- غني بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية مثل الحديد والفسفور .
- ٢- يقاوم التوتر والإجهاد الذي يصيب الجسم .
- ٣- يعتقد أنه يحتوي على مركبات كيماوية معقدة تقاوم أمراض السرطان التي تصيب الفم .
- ٤- مفيد للقلب من حيث زيادته لمستوى الكولسترول الجيد في الدم .
- ٥- يعمل على خفض ضغط الدم لدى النساء في مرحلة سن اليأس .
- ٦- يحافظ على مستوى السكر في الدم .
- ٧- يحتوي على مواد تقوي مناعة الجسم ضد الأمراض المختلفة .
- ٨- قشور الفول تكافح الإمساك الذي يصيب الجسم .
- ٩- لأزهار الفول خاصية زيادة إدرار البول .
- ١٠- تناول الفول مع الطماطم والبصل والزيت والخبز تجعل منه وجبة غذائية كاملة .

* القمح:

فوائد القمح:

- ١- يعتبر من أهم الحبوب المفيدة لصحة الإنسان .
- ٢- غني جدا بالفيتامينات وخاصة مجموعة فيتامين(ب) المركب .
- ٣- يحتوي على معادن كثيرة مثل الحديد , الفسفور , السليكون , واليود .
- ٤- يقوي الجهاز العصبي ويمنح الجسم القوة والنشاط .
- ٥- يساعد في بناء العظام ويقوي الأسنان .
- ٦- يساهم في تقوية الشعر ويزيده لمعانا .

- ٧- يساعد في عمل الغدة الدرقية .
- ٨- يساهم في تكوين الأنسجة والعصارات الهاضمة .
- ٩- دقيق القمح يستخدم كعلاج لأمراض الجلد المختلفة .
- ١٠- للاستفادة من جميع هذه الفوائد يجب تناول (الحبز الأسمر) الناتج من طحن حبوب القمح كاملة .

* العدس:

فوائد العدس:

- ١- يحتوي على نسبة عالية من البروتين الضروري لبناء الجسم .
- ٢- يحتوي على فيتامينات عديدة وخاصة فيتامين (ب) المركب .
- ٣- غني بالمعادن مثل الحديد , الفسفور , والكالسيوم .
- ٤- يلعب دورا هاما في تقوية الجهاز العصبي .
- ٥- يساعد في تقوية العظام والأسنان .
- ٦- يساعد في تقوية الدم .
- ٧- قشور العدس تفيد في مكافحة الإمساك .
- ٨- يفيد في زيادة وزن الأطفال ويساعد على الوقاية من تنخر الأسنان .

* الجزر:

فوائد الجزر :

- يحتوي المائة غرام من الجزر على ٧٠٪ من وزنة ماء - ١٣ غرام سكريات - ٥ غرامات بروتين - ٥٠ مليغرام دهون - ٨ مليغرام حديد - فيتامين سي وفيتامين أ - يوجد كذلك الجزر على الكالسيوم والبوتاسيوم - يحتوي قشره على ٩٠٪ من عناصره الغذائية املاح معدنية وفيتامينات .

يعتبر الجزر من أكثر الخضضر فائدة للنظر فهو يزيد من قوة الابصار , أثبتت الأبحاث الحديثة أن أكل الجزر يوميا يساعد في الحماية من سرطان البنكرياس

لوجود الألياف ومادة الكاروتين - عصير الجزر جيد في حالة الضعف العام وكثر النعاس وضيق الخلق والتعب - كذلك عصير الجزر يحمي اللثة من الإصابة بالسرطان ويستخدم في علاج السل والسعال الشديد كما يفيد الأشخاص المصابين بالإمساك لوجود الألياف بكمية كبيرة - يساعد في تكاثر الخلايا التي تتكون منها كريات الدم الحمراء ومقاومة الجسم للعدوى والجراثيم وخصوصا للعيون والمسالك البولية والهوائية

يمنع المصابين بمرض السكر من الإكثار من تناول عصير الجزر .

※ الفاصوليا :

فوائد الفاصوليا :

يوجد بالفاصوليا نسبة عالية جدا من البروتين شرط أن تكون طازجة القطف - ثبت فعاليتها في تنشيط ضربات القلب وتحسين أدائها لاحتوائها على نسبة من مادة تسمى اينوزيت - تعتبر الفاصوليا مهدئة للأعصاب ومدررة للبول ومنقية للدم ومقوية للكبد والبنكرياس .

يستخرج من الفاصوليا مستحضر طبي يستطيع وقف نقص كريات الدم البيضاء فقد ثبت مخبريا انها تحتوي على نسبة عالية من حمض النيكوتين المساعد في تجديد كريات الدم وكذلك تحتوي الفاصوليا على مادة تسمى الببتونين وهذه المادة مفيدة جدا في تخليص الجسم وتنقيته من السموم وتأثيرات الأدوية السامة .

بعض أنواع الفاصوليا يوجد بها مادة سامة تسمى فازين وهذه المادة تتبخر بالطبخ وتفقد ضررها لذا ينصح بعدم أكل هذا النوع طازجا .

※ الكوسة :

فوائد الكوسة :

يحتوي المائة غرام من الكوسا على ٩٥٪ من وزنها ماء - ٢ غرام بروتين - ٢ غرام دهون - ٧ غرامات نشويات - غرام ونصف ألياف - وغنية جدا بالفوسفور والأملاح المعدنية - كذلك يتوفر بها فيتامين سي - فيتامين أ .

الكوسا مقاومة لتسمم الأمعاء ولا تسبب رواسب بعد هضمها وهي مطهرة بشكل جيد للمعدة والأمعاء وملينة لهما , تعتبر الكوسا ممتازة للراغبين في الرجيم .
شرب عصير الكوسا على الريق يعالج الإمساك الحاد , بذور الكوسا يساعد على تسكين آلام التهابات المجاري البولية وآلام المثانة ويجلب النوم .

* القرع:

فوائد القرع :

يحتوي القرع على حوالي ٩٠٪ من وزنه ماء - دهون - بروتين - نشويات - حديد - كالسيوم - ونسبة كبيرة من فيتامين أ وفيتامين ب وكثيرا من الأحماض النافعة للجسم .

ثبت أن القرع مفيد جدا لإدرار البول وللمصابين بقصور في القلب والكلية - بذور القرع يساعد في علاج تضخم غدة البروستاتا وذلك بأن تنزع قشور القرع وتهرس ثم يضاف إليها الماء الساخن وتحلى بعد عشر دقائق بالعسل وتشرب .
شرب عصير القرع على الريق ممتاز في مكافحة الإمساك الحاد - تساعد بذور القرع في اخراج الدودة الوحيدة من الأمعاء .

* البامية:

فوائد البامية :

يحتوي المائة غرام من الباميا على ٩٠٪ من وزنها ماء - ٦ غرام سكريات - بروتين - دهون - ألياف - كالسيوم - حديد - فوسفور - فيتامين سي .
ثبت أن المادة المخاطية الموجودة في الباميا مفيدة جدا في تهدئة آلام التهابات المعوية كما تساعد في علاج التهاب الأغشية المخاطية المغلفة للجهاز الهضمي والأمعاء كما أن الباميا مقاومة للإمساك .

* الجرجير:

فوائد الجرجير :

يعتبر الجرجير من أكثر الأعشاب احتواء على فيتامين أ , كذلك يحتوي الجرجير على اليود والكبريت والحديد وفيتامين سي وعلى مادة خردلية .

يفيد الجرجير في تخفيض نسبة السكر في الدم والمساعدة في اخراج البلغم من الصدر والحلق , يعتبر عصير الجرجير مضاد للتسمم الناتج عن التدخين , يوصف الجرجير لعلاج مرض الاسقربوط وحفر الأسنان ولإدراج البول كما يستخدم كملين للأمعاء , ثبت طبيا أن الجرجير يساعد في عدم نمو الخلايا السرطانية في الجسم , يساعد الجرجير في تنقية الدم ويعتبر مدر جيد للبول .

ينصح بشرب عصير الجرجير للمدمنين على التدخين في حالة اصابتهم بالتسمم من النيكوتين وأعراضه الشعور بالغثيان وازدياد الغازات بالمعدة والحرقان .
لا يستحب أكل المرأة الحامل للجرجير لكونه عسير الهضم كما أن كثرة تسبب ارتباكاً بالمعدة .

* الكراث

فوائد الكراث :

يحتوي المائة غرام من الكراث على ٩٠٪ من وزنة ماء وواحد غرام بروتين وحوالي ٥ غرامات سكر وكثير من الأملاح المعدنية والفيتامينات
يساعد الكراث على شفاء السعال المستعصي والقضاء على الامساك ومفيد للدم ومفيد للمصابين بالربو , كذلك الكراث يعتبر منشط للجسم ويساعد على بناء الأنسجة الحية , يساعد في علاج الأشخاص المصابين بالروماتيزم فهو مقو للأعصاب ومعالج فعال في التهابات المفاصل وعلل المسالك البولية .

* البقدونس

فوائد البقدونس :

يحتوي البقدونس على فيتامين أ - ب - ٢ - ب٣ - ب٦ - وفيتامين سي والكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكبريت واليود والنحاس والزنك
يعتبر البقدونس فاتح للشهية ومسهل للهضم ومقوي للنظر ويعتبر ضروري لصحة الشعيرات الدموية ونافع لمعالجة اضطرابات العادة الشهرية عند النساء ومنشط للجهاز العصبي والتناسلي ومفيد لفقر الدم

* الفلفل

فوائد الفلفل :

يحتوي المائة غرام على ١٦ مليغرام حديد و ٨ غرامات دهون وحوالي ١٢ غرام بروتين و ٤٥٠ مليغرام كالسيوم وحوالي ١٠٪ فلفلين وهي المادة الحارقة ، ثبت طبيًا أن تناول القليل من الفلفل مع بعض وجبات الطعام ينشط المعدة ويقوي الباءة ويحمي من نزلات البرد وخاصة الرشح ، الفلفل الأبيض مقوي فعال للمعدة ومدر للبول ومانع للغازات

يتمنع عن أكله المصابين بالبواسير أو التهابات الكلى أو المثانة أو قرحة المعدة ، والافراط في تناول الفلفل الأسود بكثرة يفسد الدم ويضعف المعدة .

* الملوخية

فوائد الملوخية

تحتوي على ٢٪ دهون ، ١,٥٪ ألياف، ٢٢٪ بروتين، غنيّة بالأملاح المعدنية مثل الحديد والفسفور

- ١- لها تأثير ملين ومهدئ لأغشية المعدة والأمعاء .
- ٢- تكافح الإمساك بشكل فعال
- ٣- يساعد على تهدئة الأعصاب وتقوية البصر وتنشيط ضربات القلب .
- ٤- تساعد في علاج ضغط الدم المنخفض .
- ٥- تمنع تكون حصى المثانة والكلى .
- ٦- تقوي القلب والنظر وتزيد الفحولة وتخفف من متاعب الجهاز الهضمي والقولون .
- ٧- تساعد على الحفاظ على الجسم والوقاية من هشاشة العظام .
- ٨- تقوى النظر .
- ٩- تقلل من الإصابة بفقر الدم ونقص الحديد الذي يصيب كافة النساء أثناء الحمل خاصة خلال الشهور الأولى .

- ١٠- زيت بذور الملوخية يفيد في علاج بعض الأمراض الجلدية .
- ١١- تساعد على البناء السليم للغضاريف في الركب والمفاصل بشكل عام.
- ١٢- تقلل من امتصاص الدهون .

* السبانخ

المحتويات الكيميائية للسبانخ:

تحتوى على

ماء ٩٠٪، بروتين ٥، ٢٪، دهون ٣، ٠٪، نشاء ٩، ٠٪، رماد ٤٪، ألياف ٨، ٠٪، وتحتوي أوراقها على نسب عالية من الملح الصخري .

فوائد السبانخ:

- ١- تقاوم حدوث السرطان والسكتة الدماغية والزهايمر .
- ٢- تحمى النظر من التدهور المرتبط بحدوث تلف في الشبكية .
- ٣- يعتبر عصير السبانخ مفيد لأحتوائه على نسبة عالية من المنجنيز . . الهام لمريض السكر .
- ٤- تساعد في تخفيض ضغط الدم العالي .
- ٥- تقليل خطر إصابة السيدات الحوامل بحالات التشنج الحملي وتسمم الحمل .
- ٦- مضادة للأورام والالتهابات وتقوي الصحة .
- ٧- ترفع مستوى الهيموغلوبين .
- ٨- خافض للحرارة وكاسر للعطش .
- ٩- ينشط الكبد ويكافح الريقان والالتهاب الكبدي الوبائي .
- ١٠- مدر للبول وملين لطيف للبراز .
- ١١- يعالج التهابات الصدر .

١٢- تعتبر السبانخ غذاء جيدا للناقهين (في دور النقاهة) والمصابين بفقر الدم والضعف أو الوهن المزمن وضعف الذاكرة.

ملحوظة:

الاكثار منها يحدث الرمل والحصى بالكلى لما يحتويه من أملاح كالسيوم ، ويمكن تخفيف هذه الظاهرة بالاكثار من عصر الليمون الحامض عليه

* الشبت

نبذة مختصرة عن الشبت:

نبات الشبت من الخضراوات المشهورة، وهو أحد نباتات الفصيلة الخيمية ، ينبت برياً أو يزرع لاستعماله كنوع من التوابل في الأكلات المتنوعة، يوجد في الثمار زيت دهني يحتوي على الكارفون والليمونين بنسبة ٦٠ ٪ كما يحتوي على مواد آزوتية وراتنج.

فوائد الشبت:

زيت الشبت مطهر ومضاد للتقلصات والانتفاخ ومدر للبن يفيد في تسكين آلام المعدة والأمعاء والعادة الشهرية وغسيل العيون المتقيحة .

يستخدم في حفظ الأطعمة وصناعة بعض أنواع الجبن

يعالج تساقط الشعر الدائم والصلع .

يعيد للبشره جمالها ورونقها .

ملحوظة: ينصح المرضى بأمراض الكلى عدم الإكثار من أكل الشبت

* الخيار

المحتويات الكيميائية:

الخيار أحد أنواع الفاكهة وليس الخضراوات، ويحتوي على الأملاح المعدنية الهامة واللازمة لبناء الجسم مثل الصوديوم، الكالسيوم، الفوسفور، المغنيسيوم،

وأنه غني بالفيتامين (أ) وبه نسبة قليلة من فيتامين (ب) وتتركز أكبر نسبة من هذه الفيتامينات في القشرة لذلك ينصح بتناوله بقشره .

فوائد الخيار:

- ١- علاج الاضطرابات البولية ومدر جيد للبول.
- ٢- منع تكون الحصوات فى الكلى والحالب.
- ٣- تخفيف الاضطرابات الهضمية.
- ٤- ويمنع زيادة نسبة الحوامض فى الدم.
- ٥- ويستخدم كمطلف لبشرة الوجه والمحافظة على نقائها ونضارتها وإزالة السواد حول العينين .
- ٦- علاج بعض اضطرابات الرئة والمعدة والصدر.
- ٧- علاج فعال للنقرس والتهاب المفاصل
- ٨- يساعد الخيار في التخلص من البقع الجلدية الناتجة عن التعرض للشمس.
- ٩- ينصح بالخيار لمعالجة حب الشباب والرؤوس السوداء.
- ١٠- يخفف الآلام الناجمة عن الصداع.
- ١١- مدهش لشد مسامات الجلد الواسعة.

بعض الوصفات:

- شد مساحات الجلد الواسعة:

من خلال مزج بذور الخيار وكمية مماثلة من بذور الشمام المطحونة بالحليب خالي الدسم ثم وضع هذا المزيج على الوجه لمدة نصف دقيقة إلى أن يجف ثم يتم نزعهِ بواسطة الماء العادي أو ماء الورد وتستخدم نفس الطريقة السابقة للجلد الجاف مع استبدال الحليب بالكريمة الطازجة .

- معالجة حب الشباب والرؤوس السوداء:

ذلك بأخذ القليل من عصير الخيار وملعقة من الكريمة الطازجة وملعقة أخرى من ماء الورد أو ماء الزهر وبياض بيضة واحدة مخفوقة كما يمكن استخدام عصير الخيار في المساء ليستمر مفعوله طيلة الليل حيث يجعل الوجه أشقر اللون مع تكرار هذه العملية.

* الخرشوف

المحتويات الكيميائية:

كل ١٠٠ جم من الجزء الصالح للاستعمال من نورة الخرشوف تحتوى على المكونات الغذائية التالية.. (٩ سعرات حرارية، ٢,٩ جم بروتين، ٠,٢ جم دهون، ١٠,٦ جم سكريات كلية، ٢,٤ جم ألياف، ٠,٨ مجم كالسيوم، ٨,٨ مجم فوسفور، ١,٣ مجم حديد، ٤٣ مجم صوديوم، ١٦٠ وحدة دولية من فيتامين A، و ٠,٠٥ مجم ريبو فلامين، وواحد مجم نياسين، و ١٢ مجم حامض الاسكوربيك).

فوائد الخرشوف:

- ١- يساعد على خفض نسبة الكوليسترول.
- ٢- له أهمية كبيرة فى تقوية القلب.
- ٣- ذات فائدة كبيرة فى علاج أمراض الكبد والمرارة وخفض نسبة السكر والكوليسترول فى الدم، وخفض ضغط الدم.
- ٤- يستخدم فى علاج تصلب الشرايين وتطهير المعدة والأمعاء وتنشيط الذهن، وفتح الشهية.
- ٥- يساعد على تقوية عضلات الجسم المختلفة، وخفض درجة حرارة الجسم وإزالة رائحة العرق.
- ٦- يحتوي على مركب الذي يزيد من إنتاج الكبد لمادة الصفراء.
- ٧- يفيد فى تنشيط إفرازات الكبد والمرارة وإدرار البول.

ملحوظة: يمنع من تناول الخرشوف المصابون بالروماتيزم والتهاب المفاصل والقرس وأصحاب المسالك البولية الضعيفة والمصابون بالحساسية.

* البطاطس

المحتويات الكيميائية للبطاطس:

يحتوي المائة غرام من البطاطس على ٧٥٪ من وزنة ماء ١٢٪ ألياف وحوالي ٢٥٪ نشويات ٢٠٪ كربون و ١٠٪ من الغرام دهون و ١٣ غرام كالسيوم ١ غرام حديد وفيتامين سي.

وهي غنية بالمعادن فهي تحتوي على الكالسيوم والحديد والمغنيسيوم والبوتاسيوم والفسفور والصوديوم والزنك والنحاس والمنجنيز والسليسيوم، وكذلك تحتوي على مجموعة من الفيتامينات مثل مجموعة فيتامينات ب٦ وب١٢ وفيتامين C و A و E إضافة إلى مجموعة من الحوامض.

فوائد البطاطس :

١- منشطة للبشرة، وفعالة في علاج مشكلة الهالات السوداء عبر وضع الشرائح مباشرة على الهالات وكما هي مفيدة للبشرة الدهنية والمختلطة.

٢- لها تأثير في زوال التورم الذي يظهر تحت العينين وتعتبر البطاطس من أفضل المنظفات والمرطبات لذوات البشرة الحساسة.

٣- لها أثراً في علاج الحساسية الجلدية بدهان الموضع المصاب بعصير البطاطس أو بعمل كمادات من شرائحها. كما تستخدم بنفس هذه الطريقة لعلاج حروق الشمس.

٤- أكل البطاطس مسلوقة في الماء بغير اضافات وبدون ملح هو أحدث طريقة طبية لإنقاص الوزن.

٥- بها مادة قادرة علي امتصاص كل السموم في الجسم.

٦- تقي من تناولها شر الاصابة بمرض السرطان لاحتوائها علي المواد الغذائية الأساسية للجسم مثل (المعادن والحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والفسفور والنحاس).

٧- عصير البطاطس مفيد جدا، فهو يساعد على التخفيف من الآلام التي تسبق الدورة الشهرية.

٨- عصير البطاطس غني بالكربوهيدرات وفيتامين C, B6، فيعطي الشعور بالراحة والاسترخاء.

٩- تمنع الإصابة بضغط الدم العالي وأمراض القلب.

- يؤكد خبراء التغذية بأن البطاطس المسلوقة بقشرتها إذا أكلت مع القشر تكون أفيد بسبب احتواء القشرة نسبة عالية من الكالسيوم والفوسفور والحديد .

* الكرب

المحتويات الكيميائية للكرب:

غني بالفيتامينات وخاصة فيتامين (ج) وغني بالمعادن مثل الكبريت والكالسيوم والفسفور.

يحتوي على مادة قاتلة للبكتيريا تشبه في مفعولها المضادات الحيوية.

فوائد الكرب:

١- يقاوم الطفح الجلدي ويساعد على نمو العظام.

٢- يساعد في تقوية الشعر والأظافر.

٣- يفيد في حالات طرد الديدان من الجسم.

٤- يفيد في حالات التهاب القصبات والشعب ويسهل خروج البلغم، وينشط عمل الكليتين.

٥- يساعد في طرد الماء الزائد عن حاجة الجسم.

٦- يعمل على خفض كمية السكر في الدم.

٧- مفيد في حالات فقر الدم وأمراض المفاصل.

٨- يعمل كمطهر للقولون.

- ٩- يُستخدم الكرنب كعلاج لتقليل آلام الصداع.
- ١٠- شرب عصير الكرنب المستخرج من الساق هو علاج جيد للقرح.
- ١١- يمكن استعمال أوراق الكرنب خارجياً على الجروح والقرحات والالتهابات وللمشاكل الجلدية وخاصة حب الشباب.
- ١٢- يوجد به مواد تقلل من الإصابة بأمراض القلب.
- ١٣- يستخدم عصير الكرنب الأبيض في علاج العين المحتقنة.
- لعلاج التهاب القولون يغلي ٦٠ جراماً من الأوراق في ٥٠٠ مل ماء لمدة ساعة ويشرب ثلاث مرات يومياً.

تحذير مع استخدام الكرنب:

عدم تناول الكرنب في صورته النيئة (قبل الطهي)، إذا كان الشخص يعاني من تضخم الغدة الدرقية أو يأخذ عقاقير مضادة للاكتئاب.

* القرنبيط

تحتوي وجبة القرنبيط على ٢٥ سعر حراري، و٥ غرامات كربوهيدرات، و٥ غرامات من الألياف، والبروتين الغذائي، و١٠٠٪ من الكمية الموصى بها من فيتامين ج و٢٪ من الكالسيوم والحديد. القرنبيط مصدر جيد للبوتاسيوم أيضاً.

فوائد القرنبيط:

- ١- غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية، مثل البوتاسيوم والكروم.
- ٢- يساعد في تخليص الجسم من السموم.
- ٣- يساعد في تقليل انفصام شبكية العين.
- ٤- يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع.
- ٥- يعمل على استقرار نسبة السكر في الدم.
- ٦- يقلل من الإصابة بالآزمات القلبية.
- ٧- يفيد في تخفيض مستويات الكوليسترول في الدم.

- ٨- له تأثير قوي في الوقاية من أمراض القلب والسرطان.
- ٩- يحتفظ القرنبيط بنسبة عالية من الألياف التي تساعد على بناء أمعاء صحية.

١٠- مشبع، وغني بالألياف، ومنخفض بالسعرات الحرارية.

١١- يعد القرنبيط مصدراً جيداً للكالسيوم المهم للعظام.

بعض النصائح الهامة:

تجنب الرؤوس المليئة بالنقاط السوداء أو البنية أو عيوب أخرى.

ليس للحجم علاقة بالتنوع فحياناً ستظهر على الرؤوس شكل حبيبي لكن، هذه ليست إشارة للتنوع، وبما أن معظم القرنبيط يلف غالباً بأكياس بلاستيكية، فيجب أن تقومي بالنظر جيداً على الورق الأخضر الذي يلف القاع، والذي يجب أن يكون أخضر.

* اللفت

زيت بذور نبات اللفت أو الشلغم يتناول للوقاية من أمراض عصبية نادرة. فقد أثبت باحثون من جامعة جونز هوبكنز أن ٨٩ طفلاً ممن لديهم العطب الوراثي الذي يؤدي لظهور مرض "أدرينو ليوكو ديستروفي". وهو أحد الأمراض الوراثية العصبية النادرة. ويصيب الأطفال في سن مبكرة ويؤدي إلى تدهور عصبي تدريجي ينتهي بوفاة الطفل خلال سنوات معدودة. ويعتقد أن سبب ظهور أعراض المرض عطب وراثي يؤدي إلى تكدر سلاسل الأحماض المشبعة بالغة الطول في الجسم، خاصة بالجهاز العصبي. ويمكن زيت بذور اللفت أن يلعب دوراً وقائياً وعلاجياً ضد المرض. ويعد هذا أول إثبات علمي على جدوى زيت بذور اللفت، أو "زيت لورنزو" في تثبيط مرض (ALD). أما سبب تسمية الزيت بـ "لورنزو" فللإشارة إلى الطفل لورنزو أودون الذي اكتشف أبواه إصابته بالمرض عام ١٩٨٤، وزيت بذور اللفت له قدرة عالية في تحويل مسار إنزيمات الجسم. كما يقلل بشدة أعداد الصفائح الدموية التي تسرع بتجلط الدم عند الإصابة بجرح.

يؤكل اللفت أو الشلغم في العراق مسلوقاً ويباع على العربات من قبل الباعة المتجولين شتاءً.

حول زيت اللفت طالعنا إحدى المقالات على الأنترنت بأن هناك دراسات تجري في بريطانيا حول استخدام زيت اللفت في توليد الطاقة الكهربائية.

كذلك هناك نوع من الزيوت تباع بالأسواق تحت اسم زيت الكانولا المستخرج من بذور اللفت المعدلة وراثياً أظهرت الدراسات عنها بأنها من المواد المسرطنة ويفضل تجنبها.