

# الفصل الثالث الحبوب



# الأرز

## Rice

### (Oryza sativa)

#### الأجزاء المستعملة:

-البذر.

#### الموطن والتاريخ:

-نبات حولي موطنه آسيا، والأغلب الصين والهند وأندونيسيا. من هناك انتشر إلى إفريقيا وسوريا ومن ثم إلى أميركا. ومن سوريا عبر حوض الأبيض المتوسط، انتقل الرز إلى أوروبا وتم ذلك عبر العرب في القرون الوسطى. وحالياً يزرع الرز في سهل Lounbardy الإيطالي وقليلاً في إسبانيا، يزرع القليل من الرز في إنكلترا لمجرد الحشوية، هناك 150 صنفاً من الأرز، وفي الهند يزرع ما بين 50 - 60 نوعاً من أنواع الرز.

-عادة الرز يحتاج لزراعته ماء راكدة ومستنقعات، وأنواع قليلة من الرز التي تحتاج إلى أرض عادية وجافة لا تغمرها المياه.

#### تركيبته:

-ماء 12.5%

-بروتين 3%

-نشاء 78%

-دهون نباتية 3%

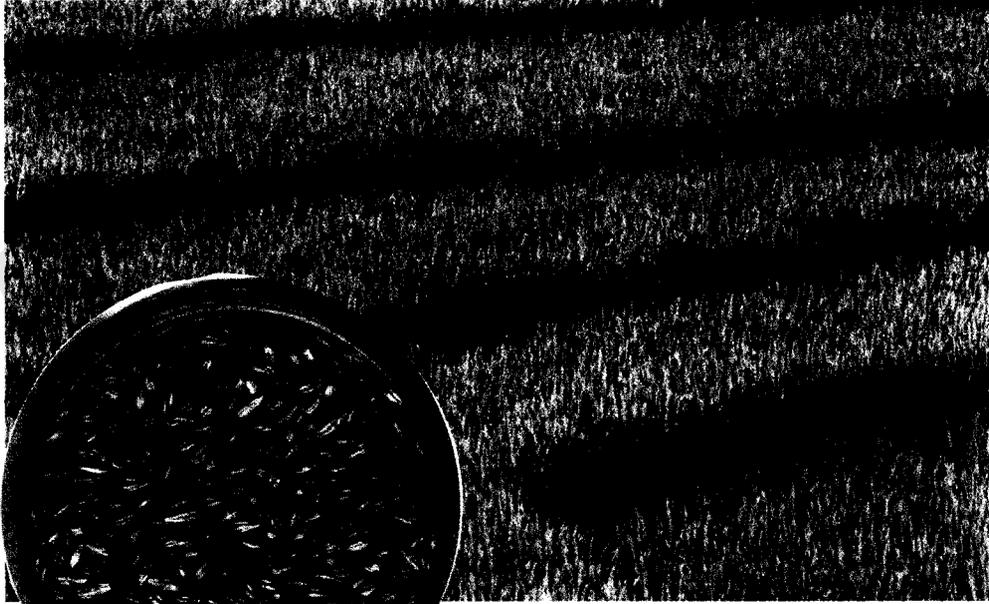
-أملاح معدنية: بوتاسيوم، صوديوم، كالسيوم، منغنيز، حديد، فوسفور، كبريت، بود، Vit A .

Vit E ..Vit B

#### استعمالاته الطبية وفوائده:

1- يستعمل الرز رئيسياً كمصدر للطعام





## والغذاء.

- 2-مغذ وخفيف وسهل الهضم.
- 3-يستعمل كعلاج لحالات الإسهال. وهو يحتوي على بوتاسيوم، وأحماض نباتية أقل من البطاطا.
- 4-ماء الرز الذي يحضر عبر غلي قليل من الرز بالماء، يساعد على تنعيم وتلطيف طبقات الجلد، وترطيبها، وامتصاص رائحة العرق.
- 5-ماء الرز الممزوج بالقليل من الحامض والسكر، يسقى للمرضى المحرورين، وذلك لكسر الحرارة وتبريد الجسم، ويوصف في الأمراض الالتهابية Inflammatory diseases.
- 6-يستعمل في أمراض الكلى وحصر البول، وعند وجود مرض ونقص في نشاط الكلى وارتفاع الزلال في البول و(ارتفاع البولينا بالدم).
- 7-حقنة شرجية بماء الرز تعالج القروح في المستقيم والالتهابات.
- 8-ماء الرز يعالج الحروق الجلدية، والالتهابات المسماة Erysipeals.
- 9-يوصف للمصابين بالضغط كخافض للضغط.
- 10- ماء الرز يوصف لمعالجة الإسهالات خصوصاً عند حديثي الولادة والرضع، الذين تكثر إصابتهم بالإسهالات بسبب تغذيتهم على الحليب الذي قد يكون دسماً زيادة عن اللزوم عند بعض النساء.

## البازيلاء (البسلة)

Sweet Peas

(Pisum Sativum)

الأجزاء المستعملة:

-الحبوب الخضراء أو الجافة.

تاريخها:

-عرفت منذ وقت قديم، وقد ظهرت في نقوش ورسوم المصريين القدماء، والبسلة تعتبر من الخضار الغنية بالبروتين، والتي تحف وتؤمن لاستعمالها في فترة الشتاء.

تركيبتها:

-ماء 75 %

-مواد رغوية.

-زيوت نباتية 1.5 %

-أملاح معدنية 3 % خصوصاً

الفوسفور والحديد.

- سكريات Glucosides

- Vit A . Vit B<sub>1</sub> . Vit B<sub>2</sub> . Vit B<sub>6</sub>

Vit C . Vit D . Vit pp

-تحتوي البسلة على مادة Purines وهي التي تسبب مرض النقرس في العظم (مرض المفاصل).

استعمالاتها الطبية وفوائدها:

1- تقوي الدم وذلك بسبب وفرة الحديد وفيتامين B complex.

2-تنشط المعدة، تنشط عملية الهضم، تكثر الأرياح والنفخة.

3-مغذٍ لما يحتويه من البروتين، يستعمله أهل الفكر وأهل الرياضة.





# الحمص

## Chick Pea

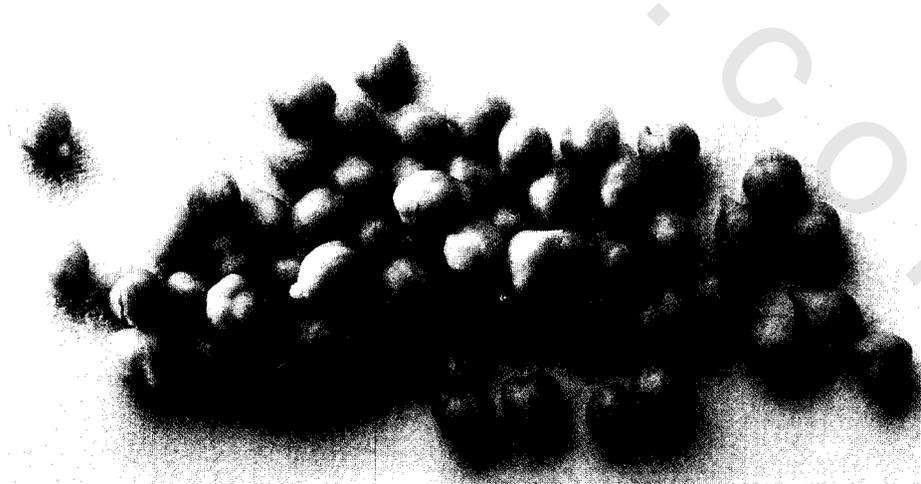
### الأجزاء المستعملة:

-الثمرة "الخب"، أخضر أو جافاً.

### الموطن والتاريخ:

-موطنه آسيا. حوض الأبيض المتوسط. عرفه القدماء وزرعوه منذ فجر التاريخ. خصوصاً في سهل البقاع الذي كان يعتبر الخزان الذي يمد روما بالاحتياطي من الحبوب ومنها الحمص.

-ويذكر ديسقوريدس في كتاباته عن وجود نوعين من الحمص: البري، والبستاني. -جالينوس Gallen . وهو طبيب مشهور يذكر: "هو جنس من الحبوب، ينفخ ويلين ويدر البول، ويزيد في اللبن والمنى ويدر الطمث". وكل ما قاله هو صحيح، وعن خصائص



الحمص قبل:

-أبقراط أبو الطبHypocrates . قال: "إن للحمص جوهرين يفارقانه بالطبخ: أحدهما مالح بلين الطبيعة، والآخر حلو يدر البول وفيه نفخ".  
-روفسRufous . وهو روماني: "يفعل في البدن ما يفعله الخمير في العجين".  
-ابن سينا Avacina كما يسميه الغربيون: "يجلو النمش، وينفع من وجع الظهر، ونقيعه ينفع من وجع الضرس".

## تركيبته:

-في كل مائة غرام يحتوي (الحمص الجاف) على:

- ماء 14.4%

- دهن نباتي 9.5%

- بروتين 24%

- رماد 2.4%

- ألياف سليلوزية 5.48%

-أملاح معدنية: كبريت، فوسفور، كلور، بوتاسيوم، كالسيوم، حديد، يحتوي Vit A . Vit E . Vit B1 . Vit B2 . Vit C .

## استعمالاته الطبية وفوائده:

1- يغذي ويقوي الجسم، ويزيد في إنتاج الدم بما يحتويه من فيتامينB complex . وحديد، وبروتين، يعطى للمرضى المصابين بمرض Kwashiorkor . في خلطه مع الطحينة وال فول.

2- بلين الطبيعة مع نفخ.

3- يقوي الشعر والأظافر بما يحتويه من كبريت، وبروتين، وفيتامينB complex.

4- يقوي الطاقة الجنسية بما يحتويه من vit A

و. vit E

5- مدر للبول يفتت الحصى والرمل.

6- يعالج أمراض الروماتيزم وأوجاع الفقرات

"الديسك".



# الذرة

## Maize, Corn (Indian)

### (Zea Mays)

#### الأجزاء المستعملة:

-البذور والشعر.

#### الموطن والتاريخ:

-أميركا الجنوبية. يزرع في أميركا الشمالية، أستراليا، أفريقيا، الهند، وحالياً في فرنسا وحوض البحر الأبيض المتوسط. ويزرع في كل أنحاء العالم، والموطن الأصلي هو المكسيك. في أميركا الوسطى، حيث كانت النبتة معروفة منذ آلاف السنين.

-جاءت هذه النبتة من الأرض الجديدة مع كريستوف كولومبس، وفرناند بيزار الذي حملها من البيرو، زرعت في بادئ الأمر في إسبانيا وانتقلت بعدها إلى فرنسا.

#### التركيبة:

-ماء 10.2٪ من وزنها

-مواد بروتينية 15.2٪ Zein

-زيوت دهنية 3.8٪ (صفراء)

-مواد معدنية 0.9٪

-مواد نشوية Starch

-سكر Glucose

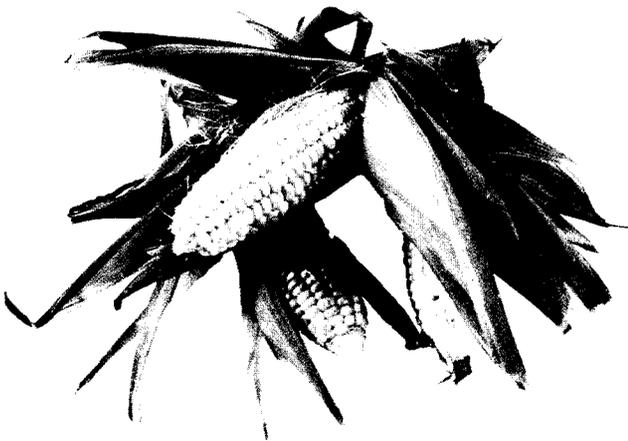
-Maizenic Acid

-Gluten

-Dextrine

-ألياف سيليلوزية

-Silica





-أملاح معدنية: فوسفور، مغنزيوم، صوديوم، بوتاسيوم.

## الاستعمالات الطبية والفوائد:

-البذور (الحبيبات الصفراء المصفوفة) .

- 1-مدر للبول مفتت للحصى والرمل، يمنع الورم واحتباس الماء بالجسم، منشط للجسم، يمنع الالتهابات في المثانة البولية.
- 2-ملطف ومنعم للجلد والبشرة، ويعطي البذر هذه النتيجة عبر الطعام والزيت موضعياً، أو كمادات مدقوق البذر الذي ينفع القروح الجلدية.
- 3-يعالج الآلام الروماتيزمية وغيرها مثل النقرس، والتهابات المفاصل.
- 4-يسكن الغثيان والاستفراغ.
- 5-ثريد وعصيدة الذرة تعطى للمرضى الذين هم في مرحلة النقاهة. Vouvaescents .
- 6-يخفض الكوليسترول، و Triglyceride من الدم، يرفع الكوليسترول النافع HDL، يخفض الكوليسترول الضار LDL، يمنع تراكم الدهون بالجسم، جيد للذين يتبعون حمية لتخفيض الوزن كبديل للسمن الحيواني الضار، (يمنع الترهل والبدانة).
- 7-يوصف لمرض القلب لمنع النوبات، وانسداد الشرايين القلبية Cardiac arteries occlusion.
- 8-يمنع النزف.
- 9-يخفض مستوى السكر بالدم.



# الشعير

## BARLEY

### (Hordeum Distichon)

#### الأجزاء المستعملة:

-البذر.

#### الموطن والتاريخ:

-وهو التوأم للقمح، وموطنه الأصلي آسيا، حيث زرع من حوالي سبعة آلاف سنة في الشرق، حيث كان يستعمل دقيقه أو يُسلق حبه مع الطعام، كما كان يستعمل في تخضير المشروبات بعد تخميره.

-ينتج عن الشعير مادة تسمى: الملت Malt، وهي تخوي أنزيمات Diatase، وهي تستعمل في إنتاج الكحول من النشا الموجود بالحبوب.

#### تركيبته:

-لكل 100 غرام:

-ماء 14 %

-بروتين 11 %

-زيوت نباتية 1.5 %

-نشاء 66.5 %

- ألياف سليولوزية 4.5 %

-أملاح معدنية 1 %

#### استعمالاته الطبية وفوائده:

1-مغلي الشعير يدر البول، يفتت الحصى والرمل، ينشط الكلى ويمنع أمراضها، يمنع

- 1- انحباس الماء والسوائل بالجسم Oedema . يعالج التهابات الكلى.
- 2- مهدىء للأعصاب. ويعالج الأمراض النفسية، مغلي مائه ودقيقه ينفع المرضى النفسيين.
- 3- دقيقه والحب نافع لمرضى السكري الذين لا يستطيعون تناول خبز القمح الذي يرفع مستوى السكر بالدم.
- 4- يستعمل لمن يتبعون حمية خاصة لتخفيض الوزن عبر طبخ حبه كحساء، أو خلط دقيقه مع حبوب أخرى في صناعة الخبز، ومغلي الشعير ينحف الجسم، وهو أسرع في تخفيض الوزن من استعمال خبز الدقيق (النخالة). ولكن الطعم غير لذيق. يلين الطبيعة.
- 5- ينعم الجسم والبشرة خصوصاً المستحضرات المغلية، يمنع دبق الجلد والنمش والكلف.
- 6- خافض للحرارة والحميات، كاسر للعطش، يستعمل في أمراض الرشح والالتهابات Catarrhal Affections. وللتهابات الصدرية.
- 7- مضاد للإسهالات المعوية، ويكافح التهابات وقروح الأمعاء، خصوصاً الماء المغلي مع حبه.
- 8- منشط لعضلة القلب، يقوي نشاط القلب.
- 9- يمنع الأدوية والمواد الكيماوية من أن تُفرز في حليب الأم التي ترضع طفلها. الأم التي تتناول أدوية قد تضر طفلها الذي يرضع من ثديها، يمكنها شرب ماء الشعير، فلا تُفرز هذه الأدوية في حليب الثدي، ويزيد في إدرار الحليب.
- 10- يعالج الصداع خصوصاً النصفى المسمى: الشقيقة Migrane .
- 11- يعالج أمراض الحساسية والطفوح الجلدية.
- 12- طارد للبلغم، يعالج السعال والالتهابات الصدرية.
- 13- يستعمل في معالجة أمراض النقرس وارتفاع نسب الملح Uric acid في الدم عبر إدرار البول بحيث يرمي الجسم هذه الأملاح إلى الخارج عبر البول، ويعالج أمراض وآلام المفاصل أيضاً.

# الشوفان Oats

## نخالة الشوفان OatBran

(Avena Sativa)

### الأجزاء المستعملة:

-البذور.

### الأسماء:

-الشوفان. Oatmeal. Groat.

### موطنه وتاريخه:

-عرف منذ أقدم العصور في حوض البحر المتوسط. وهناك حوالي 25 نوعاً. كزرع لا يعرف متى دخل أوروبا وبريطانيا. والقيمة الغذائية للشوفان هي أقل منه بالمقارنة مع وزن معين لأي نوع من الحبوب.

### تركيبته:

-كمية وافرة من النشاء Starch

-جلوتين Gluten

-زلال Albumin

-بروتينات أخرى 12 %

-دهون 5 % Fat

-ليسيتين 25 % Lecithin

-سكر 2.5 % Sugar

-أملاح معدنية كثيرة:

فوسفور P (بنسبة كبيرة).

ماغنيزيوم Mg . كالسيوم.

-أحماض أمينية Amino acids .

- عدد من الخمائر Enzymes .





- الهرمون الجنسي الأنثوي  
- Phytoestrogens

-فيتامينات: Vit A . Vit B1 . Vit B2 .  
- Branolat . Vit E . PP.B6  
-ألياف Fibres

-يحتوي على مواد كابحة للإنزيمات  
- "Protease Inhibitors"، والتي لها دخل في  
نشوء السرطانات عبر تناول الكثير من  
اللحوم.

- الحبة بكاملها. OAT MEAL

فوائدها واستعمالاتها:

1-مصدر جيد ل Vit B6

2-مصدر جيد ل Vit E ، جيد للبشرة

والرجولة. يمنع الشيخوخة والتجاعيد.

3-الحبة الكاملة تحتوي على النخالة وهي خافضة لدهون الدم Cholesterol.

4-الشوفان غني بالألياف Fibre . التي تبطئ حركة الطعام وانحداره في الأمعاء، وتمنع

قبوضة المعدة Constipation.

5-يحتوي على نسب ضئيلة من الدهون.

6-يعتبر "الحبة الكاملة" من الشوفان خيار جيد للإفطار، يفضل أن يحلى بالزبيب الذي

يضيف عليه زيادة من معدن: الحديد Fe . والبوتاسيوم K . يمكن تحليته بالسكر الأسمر.

ويسمى الثريد أو العصيدة: Gruel . أنواع العصيدة كانت تصنع كإفطار عندنا. وحالياً هذه

العادة انتهت تقريباً تحت حمى الانشغال أو تخفيف تناول الطعام.

7-مضاد للمغص Antispasmodic . والأرياح وانزعاج المعدة Upset Stomach.

8-سهل الهضم يستعمل في وجود الالتهابات Inflammatory Cases . والحرارة Fevers.

9-يستعمل بعد انتهاء حالات الوضع Parturation.

10-ينشط الخلايا العصبية Motor Ganglia . الأمر الذي يؤدي إلى توتر العضلات Excitability

of Muscles . يؤدي إلى هيجان الخيل Excitment . منشط للوهن والتعب. وعادة لهذا الهدف

يحضر خلاصة الشوفان Oat extract.

11-مسكن للآلام Sedactive . خاصة آلام القدمين Aching Feet . ينعش العظام Revitalize

Bone.



- 12- يستعمل في مرض النقرس Gout.
- 13- ملطف للجلد في حالات الحساسية والحكاك، وتخريص الجلد Itching+skin Irritation.
- 14- خافض لمستوى السكر بالدم، ومستوى الأنسولين بالدم.
- 15- خافض لمستوى كوليسترول الدم، مفيد في حالات أمراض القلب.
- 16- يستعمل في علاج حالات الإدمان، والتي منها إدمان التدخين.
- 18- القش Dried Coarse Stem Or straw . يستعمل في المغاطس لعلاج البواسير، Hemorrhoids، وهو ينفع لمشاكل العظم، وآلام الأرجل. كذلك يعمل القش كمهدىء للأعصاب نظراً لغناه بالمعادن.
- 19- يمنع أنواع السرطانات خصوصاً باحتوائه Protease inhibitors .

#### مضاره:

- يفضل عدم استعماله من قبل المصابين بأمراض المفاصل.
- الإكثار من الشوفان يمنع امتصاص الكالسيوم والحديد، وذلك بسبب غناه بالألياف Fibres.
- يفضل عدم استعماله في Celiac Disease، بسبب احتوائه على مادة Gluten.
- #### نخالة الشوفان:
- إن استعمال الشوفان كإفطار، هو غير شائع عندنا، استعمله قديماً أهل الغرب كإفطار، العادة تغيرت في منتصف القرن العشرين، وتحول الفرد بإفطاره إلى مصدر اللحم Bacon، والبيض Eggs، وأنواع الكيك Pancakes.
- في سنوات 1980 على أثر "حمى الكوليسترول"، أعطت مفعولاً رجعيّاً قوياً إلى بروز الشوفان في الإفطار، خصوصاً على أثر ظهور تقارير في مجلات طبية تشير إلى أن نخالة الشوفان، وهي تحتوي على ألياف تذوب "Soluble Fibres"، يمكنها أن تخفض الكوليسترول بنسبة 12٪.

الألياف نوعان: واحد قابل للذوبان Soluble Fibre، مثل Pectin and Plantgum، وهو موجود

في الأطعمة التالية: التفاح، نخالة الشوفان، البروكلي، ولهذه المواد خاصية تبطئ انحدار الأطعمة في الأمعاء، وتخفيض مستوى كوليسترول الدم عبر ميكانيكية غير معروفة. الألياف غير القابلة للذوبان Insoluble fibre، يوجد في الأطعمة التالية: الكرفس Celery، نخالة القمح Wheat Bran، أنواع من الفاصوليا Kidney and Pinto Beans، جميعها تسرع انحدار الطعام بالأمعاء، هذه الأخيرة تمنع قبوضة المعدة (Constipation) وسرطان القولون، وسرطانات أخرى مثل: سرطان الثدي Breast Cancer وعنق الرحم Cervical C، وأمراض هضمية كثيرة منها Diverticulosis، وهو مرض ينتج عن جيوب داخل الأمعاء يتجمع فيها الطعام ويتعفن محدثاً مشاكل.

- في البلاد التي تستهلك هذا النوع من الألياف تقل نسب السرطان فيها عن نسب الإصابة بالسرطان في الغرب التي لا تستهلك هذه الأنواع من الأطعمة. كمثال: في أفريقيا، في السنغال، داكار، يضرب سرطان القولون 0.6 من الرجال و 0.7 من النساء لكل 100.000 شخص.

- أما في كوناكتيكت Connecticut فهو يصيب 3.3 من الرجال و 26.4 من النساء لكل 100.000 شخص.

العلماء لم يتوصلوا إلى ميكانيكية عمل هذه الألياف في منع السرطان، وقد لوحظ بأن الطعام الغني بالألياف يكون عادة قليل الدهن Fat، وغنياً بالفيتامينات والمعادن. الأمر الذي قد يحارب السرطانات.

- في سنوات 1990 قلت شهرة استعمال نخالة الشوفان على أثر دراسة واحدة في مجلة "Journal of the American Medical Association"، والتي استنتجت بأن: نخالة الشوفان لا تؤثر أكثر من الخبز الأبيض في تخفيض الكوليسترول بالدم.

- الدراسات الحديثة أنصفت هذه الحبة مرة أخرى وأثبتت بأنها تساعد على تخفيض مستوى كوليسترول الدم، كما أثبتت تفوق فعاليتها على الخبز الأبيض، وحث الباحثون في ميناسوتا Minnesota، على وجوب إعادة النظر في استعمال نخالة الشوفان من خلال عشر دراسات: تناول 3 غرامات نخالة الشوفان يومياً، يخفض Total Cholesterol بحوالي 6 - 5 نقاط Points، يؤدي إلى انخفاض باحتمال الإصابة بأمراض القلب بحوالي 12٪.

- نخالة الشوفان تعمل بتأثير أفضل على هؤلاء المصابين بارتفاع في نسبة كوليسترول الدم، ففي دراسة حديثة في جامعة كنتكي Kentucky College of Medicine، (وهي مشهورة بأبحاثها على الألياف)، تم وضع 20 مريضاً (من الرجال) مصاباً بارتفاع كوليسترول الدم على تغذية غنية بنخالة الشوفان، حيث انخفض مستوى الكوليسترول Total Cholesterol/12.8، وانخفض LDL، وهو كوليسترول ضار بنسبة 12.1٪ وعند وضع هؤلاء الرجال (نفس المجموعة).

على غذاء غني بنخالة القمح لم تتغير نسب كوليسترول الدم.  
-هذه الدراسة أثبتت بأن قواعد التغذية الجيدة لا تتغير بين ليلة وضحاها، وأن نتائج دراسة  
واحدة هي غير كافية لكي نغير عاداتنا في الطعام.  
-تحتوي نخالة الشوفان على مركبات مكافحة للسرطان مسماة Phytates ، التي تشل  
وتحبط الهرمونات التي تساعد على نمو السرطانات.  
-الأفضل عدم تناول نخالة الشوفان بكميات وافرة مرة واحدة، بل الأفضل التدرج بزيادة  
الكمية المأكولة، وذلك لإعطاء الجسم الوقت الكافي للتكيف والتعديل. حسب القاعدة  
الإنكليزية: "Too much, too soon" وإلا أدى إلى عسر هضم وغازات وهذا ما ينصح به لكل  
الأطعمة الجديدة.

## العدس + الأبحاث الجديدة

### Lentile

#### تاريخه:

- ينتشر العدس في جميع أرجاء العالم، وموطنه الأصلي: آسيا، وتأتي رسومه على حيطان الأبنية وقبور الفراعنة.

#### تركيبته:

- يحتوي العدس على:

- بروتين نباتي يشبه بروتين اللحم الحيواني.

- نشويات.

- دهون.

- كمية سعرات قليلة تجعل العدس ينفع من يريد إنقاص الوزن.

- العدس غني بالكالسيوم، والفوسفور، والحديد.

- العدس غني بـ vit B.

- والعدس نوعان: جنائني؛ ويمتاز بالحبة الكبيرة البنية

المستديرة وغير الداكنة، والعدس البري: صغير

الحجم مستدير داكن، يستعمل في

تحضير الشوربة، وأفضل أنواع العدس

الذي حبته كبيرة، وعند الغلي ينضج

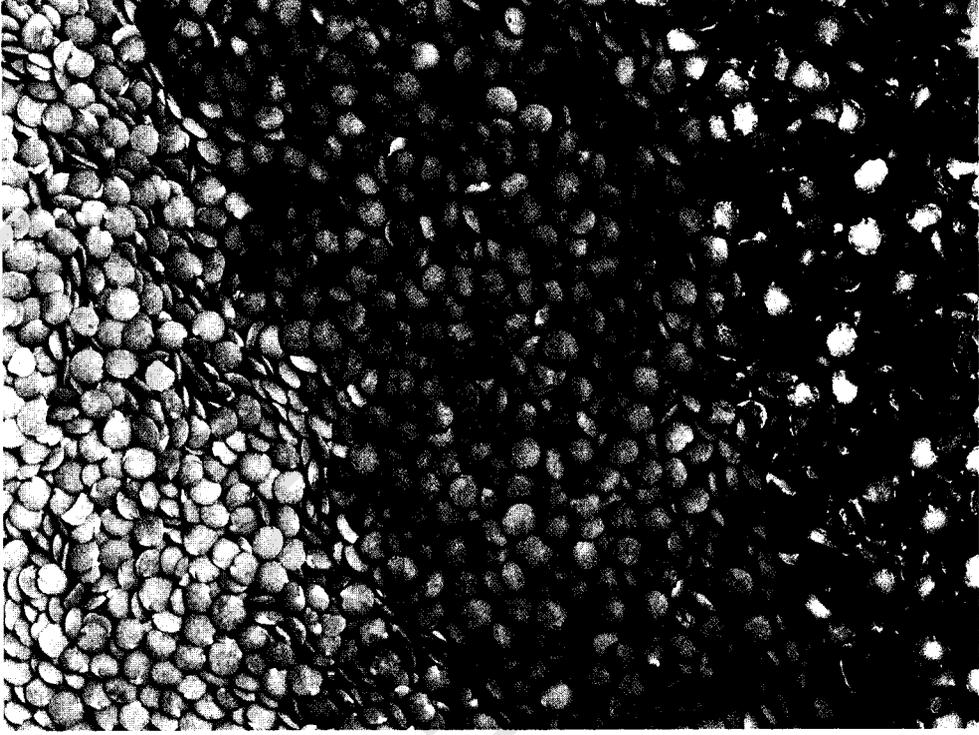
بسرعة.



#### استعمالاته الطبية والفوائد:

1- خافض للحرارة، يوصف منذ

القدم مع مرض الحصبة.



- 2- يعالج السعال وأمراض الصدر والحساسية.
  - 3- يستعمل بعد الجراحة بوضعه على الجرح لتسريع إقفاله وشفاء الندب بوقت قصير.
  - يساعد العدس على نمو اللحم الجديد لسد النقص في اللحم Granulation tissue .
  - 4- يعالج العدس أمراض البواسير.
  - 5- يعالج العدس أورام الصدر الحميدة والخبيثة.
  - 6- يعطي الجسم بشرة حمراء.
  - 7- يعالج أمراض اللثة والأسنان عن طريق تفحيم العدس وطحنه.
- الإكثار من العدس يضر المصابين بالأمراض التالية:**
- المصابين بالاضطرابات في الأمعاء. ويؤدي إلى آرياح ونوبات IBS القولون وهو يحدث قبوضة في المعدة.
  - يؤدي إلى اضطرابات في الجهاز العصبي. والإصابة بالكوابيس الليلية، والقلق، والتوتر، واعتلال المزاج، والإحباط.
  - تغيير الطقس يؤدي إلى مرض Seasonal Affect Disorder (SAD) الإكثار من العدس يزيد من هذه الحالة.
  - العدس يؤدي إلى الإصابة بقصور النظر والماء الزرقاء Cataract ونشاف كبسولة العدسة.

- يقلل العدس من كمية البول التي يفرزها الأدمي.
- يؤدي الإكثار من العدس إلى الإقلال في كمية الدم في الحيض.
- يُفضل عدم الإكثار من العدس عند المصابين بجلطات دموية، ونشاف بالشرايين.
- الجديد من الأبحاث عن العدس Lentils .
- 1- تحتوي على مواد Isoflavones "ايزوفلافونات":
  - وهي مركبات نباتية موجودة بالعدس، الفاصوليا، البازيلا، الحمص، الفول السوداني؛ وهي تقفل مستقبلات الهرمون الأنثوي "الإستروجين" block estrosen receptors وبذلك تمنع نمو خلايا الأورام التي تعتمد على الإستروجين؛ مثل سرطان الثدي والرحم.
  - 2- مصدر هام من مصادر الألياف:
    - أ- ألياف تذوب بالماء:
      - تخفض مستوى كوليسترول الدم التي تمنع الإصابة بالسكري وأمراض الأوعية الدموية والقلب.
      - ب- ألياف لا تذوب بالماء:
        - تمنع قبوضة المعدة، تمنع سرطان القولون.
        - 3- مصدر هام للبروتين:
        - رغم حاجة العدس إلى أنواع أخرى من الحبوب ليتكامل البروتين الموجود فيه.
        - 4- غني ب Folic acid أسيد الفوليك،
          - وهي تمنع التشوهات الخلقية بالأجنة التي تصيب الدماغ والنخاع الشوكي والأعصاب كما يمنع أمراض القلب والسرطانات.
          - 5- يحتوي العدس على مركبات phytates فيئات وهي تمنع نشوء الأورام السرطانية.
          - 6- غني بالأملاح:
            - البوتاسيوم: وهو مهم لنشاط خلايا الجسم، مهدىء للأعصاب.
            - الحديد: يمنع فقر الدم، ويساعد النساء على تعويض الدم المفقود خلال الإحاضة.
            - النحاس: يمنع جلطات الدم.

# الفاصوليا

Bean, Kidney

Haricot Bean+ اللوبيا Dolic

## الفاصولياء:

### الأجزاء المستعملة:

-البذور الخضراء، أو اليابسة أو المعلبة.

### الموطن:

-الأنديز، تزرع في كل أجزاء أوروبا، وقد قيل بأنها وجدت في البيرو. ويوجد أكثر من 500 صنف من الفاصوليا في توابعيت قديمة. وثمة أصناف في البرازيل وأميركا الجنوبية لا نعرفها.

### تاريخ النبتة:

-هذه النبتة القديمة زرعت منذ وقت بعيد، ولتشابه

البذرة مع شكل خصبة الذكر، جعلها قدماء المصريين

للعباداة والتقديم، ومنعوا استعمالها كطعام.

-وفي إيطاليا في الوقت الحالي، توزع الفاصوليا على

الفقراء في مناسبات الوفاء السنوية لموتاهم.

-وعند اليهود يمتنع الخاخام الأكبر في يوم الغفران من

أكل الفاصوليا.

### التركيبة:



الخضراء	الجففة	
89.00	12.60	-ماء
0.21	1.54	-دهون
2.50	20.50	-نشاء



0.70	3.50	-رماد
7.50	61.50	-كربوهيدرات

-تحتوي الفاصوليا: فاصولين Phascoline، زلال mucilage، هلام نباتي Albumen، أسيد الباكتيك Pectic acid، دهون Legumin، سكر غير متحجر Inosite، كبريت. -تحتوي الفاصوليا على أملاح معدنية مع Vit A و Vit C ونسبة عالية من البروتين والحديد.

### الفوائد الطبية:

- 1-تعالج التهابات وأمراض الصدر عن طريق غليها وهرسها مع الثوم.
- 2-تقطع الفاصوليا، ثم تُغلى وتُعطى كمدر للبول ومعالجة للأمراض الكلوية.
- 3-تعالج أمراض السكري، وهي تخفض مستوى السكر بالدم.
- 4-تعالج أمراض المفاصل والروماتيزم.
- 5-تعالج الفاصوليا الحساسية الجلدية المستعصية عن طريق طحن الفاصوليا، وجعلها لبخات دافئة على المنطقة المصابة.
- 6-تعالج آلام الفقرات، وخصوصاً في المنطقة القطنية.
- 7-منشطة للطاقة الجنسية.
- 8-وهي قد تستعمل لبدء دورة الإحاضة عند الأنثى.



### الإكثار والمداومة على الفاصوليا يسبب:

- النفخة والأرياح في البطن.
- تسبب كوابيس ليلية.
- تشنج القصبات الهوائية.
- الغثيان.
- وجميع هذه العوارض يزيلها استعمال الخردل في الطعام مع الفاصوليا.
- الإكثار من أكل الفاصوليا الخضراء قد يؤدي إلى:
- صداع في مقدمة الرأس. وحرقان في منطقة حدقة العين. وآلام في البطن.
- جذور نبتة الفاصوليا مخدرة.

### اللوبيا:

-تتمتع اللوبيا بنفس صفات الفاصوليا تقريباً، وكذلك البازيلا، ويكون الاختلاف في التركيبة.

### التركيبة:

-ماء	86.1%
-بروتين	2.4%
-دهون	0.2%
-نشاء	7.6%
-ألياف	1.5%
-رماد	2.2%
-سعرات	35%

# الفول

## Fava Bean

### (Vicia Faba)

#### الأجزاء المستعملة:

-الثمرة: الحبة جافة أو خضراء.

#### موطنه وتاريخه:

-عرفه القدماء، وموطنه آسيا في حوض الأبيض المتوسط. وهناك نوع آخر ينبت في جبال أوراس. زرعه الإغريق وأكلوه بشكله الأخضر، وجففوا الباقي لمؤونة الشتاء، وكانوا يستعملونه لإحصاء الأصوات في صناديق الاقتراع بدلاً من الأوراق التي نستعملها نحن.

-عرفه الرومان وأحاطوه بالقدسية واستعملوه في طقوسهم الدينية في الاحتفالات السنوية. واستعمل في الطعام مطهواً واستعملوا دقيقه في صناعة أنواع الخبز.

-تنتشر زراعة الفول في آسيا، وبلاد حوض البحر الأبيض المتوسط. ويستعمله الشرقيون أكثر من الغربيين في طعامهم وخاصةً دول العالم الثالث والنامية، وذلك لتعويض نقص تناول اللحوم التي تغذي الجسم بالبروتين البقري. يعوض الفول نوعاً ما هذا النقص بما يحتويه من بروتين نباتي. ويمكن إنتاجه في أي وقت من السنة، حيث إنه نبات سنوي، ويمكن زراعته عدة مرات بالسنة إذا لم يشأ الإنسان تنويع الإنتاج. وهناك عدة أصناف.

#### تركيبته:

- ماء 67%
- بروتين 10%
- دهون 4%
- كاربوهيدرات 14.6%
- ألياف 4%

-سكريات Glucosides وأملح معدنية: كالسيوم، فوسفور، حديد.



كبريت، Vit B complex . وهيموغلوبين بنسبة ضئيلة. Gelatin, Lecithin . وهو يعتبر أغنى النباتات بالبروتين.

### استعمالاته الطبية وفوائده:

1- للقول ميزة إرخاء العضلات الحمراء الإرادية المتشنجة Muscles Relaxant . ينفع في أمراض تشنج العضلات والبرقة Lumbago . وآلام الظهر. وأمراض الفقرات المتشنجة Disc . فالذي يأكل الفول ترتخي عضلاته فيميل إلى النوم.

2- مدر للبول.

3- يزيل أصباغ الجسم الزائدة، وخصوصاً الكلف والنمش.

4- يزيل الإسهال خاصة المطبوخ بقشره، ولكنه يُحدث النفخ والأرياح.

5- يغذي بما يحتويه من بروتين Vit B complex وهيموغلوبين.

- بعض الذين يأكلون الفول تصيبهم حساسية تسمى: Favism . قد يصل هذا التسمم إلى درجات مهلكة وقاتلة حيث يصل الدم Blood Haemolysis . ويعاني المريض من عسر بول وريقان على درجات متفاوتة على حسب شدة الإصابة.  
- كذلك يُحدث الفول بعض درجات التوتر عند المصابين بأمراض نفسية.



# Wheat القمح (Triticum Aestivum) Borghul البرغل

## القمح:

### الأجزاء المستعملة:

الحبة بجميع طبقاتها، النخالة، القشرة، اللب الأبيض.

### تاريخه وموطنه:

-من أقدم ما عرفه الإنسان. يعود تاريخه ومعرفته إلى العصر الحجري. وجدت نقوشه ورسمه في الآثار الكثيرة ما يُظهر مكانته التي كانت بمقام التوقير والتقدير. وتذكر الأديان بأن القمح من نبات الجنة نزل إلى الأرض. قد يكون موطنه الأصلي ما بين بر الشام (فلسطين، الأردن، سوريا، لبنان)، واليونان.

-هنالك عدة أنواع من القمح وهو يزرع في جميع أنحاء العالم.

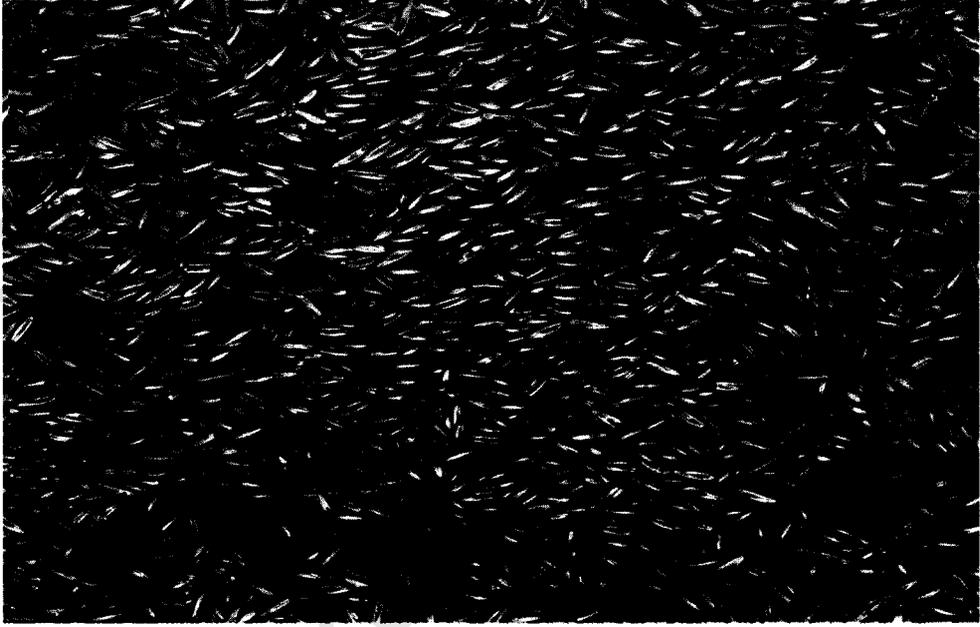
### تركيبته:

-يتألف القمح من عدة طبقات، الطبقة الخارجية الأولى هي النخالة 9% من وزن القمح، تليها قشرة رقيقة سمراء 3% من وزن الحبة، وهي تحتوي البروتين. الطبقة الثالثة، وهي عبارة عن نشاء وهي بيضاء 85% من وزن القمح، ويقع في أحد قطبي القمحة "الرشيم"، وهو يحتوي على الجنين الذي ينمو منه القمح الجديد، ويؤلف 4% من وزن القمح.

-يتألف خبز النخالة Bran من مطحون جميع طبقات القمح.

-يتألف الخبز الأسمر Brown Bread من الطبقة الداخلية النشوية البيضاء مع القشرة





#### الرفيقة السمراء.

-يتألف الخبز الأبيض White Bread من الرشيم أو جنين القمح. هو أغنى أجزائه بالفيتامينات والمعادن. وكلما دخلنا إلى الداخل كانت أقل غنى بالفيتامينات والمعادن. والطبقة الداخلية نشوية بأكثرها.

تتركب حبة القمح من المواد:

-Glucoside سكريات 75 %

-Proteins بروتين 11 - 12 %

-Lipids مواد دهنية 12.5 %

-cellilose ألياف سيليلوزية 2-2.5 %

- Mineral Salts أملاح معدنية 2 % تتألف من بوتاسيوم، فوسفور، كالسيوم، حديد، يود.

-أما الرشيم فيتألف من:

- بروتين Proteins 25 %

- سكريات Glucosides 47 %

- دهون نباتية Lipids 10-12 %

- ليسيتين Lecithine

- فوسفور، مغنزيوم، كالسيوم، صوديوم، حديد، يود.

- Vit E . PP . Vit B6 . Vit B5 . Vit B2 . Vit B1



-يحتوي الرشيم على أنزيمات منها: Lipase. وهي تساعد على هضم الدهون.  
**استعمالاته الطبية وفوائده:**

1-مغذ ومنشط للجسم. يمنع فقر الدم عبر الحديد و Vit B complex ويساعد على نمو الجسم.

2-ملين عبر الخمائر التي في الرشيم.

3-يمنع تشنج الأعصاب بواسطة Vit B complex. والمعادن التي يحويها.

4-يمنع العجز الجنسي والعقم لوجود فيتامينات Bcomplex. الفوسفور. والحديد. التي تعمل على حصانة الأجهزة التناسلية خصوصاً Vit E .

5-الكالسيوم يقوي الجهاز العظمي والأسنان.

6-السياليكون. والكالسيوم. والبروتين.

يقوي الشعر.

7-ينظم هرمونات الغدة الدرقية التي تفرز الهرمون Thyroxine.

8-مغلي النخالة يعالج أمراض الصدر. يسكن السعال. يكافح قبوضة المعدة. يهدئ ثورة الأمعاء الغليظة Irritable Bowel Syndrome. ينعم البشرة والوجه. يعالج الأمراض والآلام العصبية والنقرس.

9-مطحون القمح يزيل التورم والكدمات. وتهيج الجلد والتهاباته. والحروق. وذلك بوضع كمادات.

10-النشاء الموجود في القمح يمنع تقرحات والتهابات المجاري الهضمية. ومسحوق النشاء يكافح التهابات وخمس الجلد والأكزيما.

11-يزيل الكلف وأصباغ الجلد.

## البرغل:

-وهو يشتمل من القمح. يتميز بكونه ذا قيمة غذائية عالية. يستعمل في بلاد حوض البحر

الأبيض المتوسط، وخصوصاً سوريا، لبنان، فلسطين والأردن، وغيرها من الدول العربية، وهو يستعمل مزوجاً مع الخضار في الطعام المسمى: (تبولة)، أو مع اللحوم الحمراء في الطعام المسمى: كبة (كبيبة).

-وهو يأخذ الفوائد والميزات الموجودة بالقمح مع بعض التعديل. في صناعة البرغل، يستعمل القمح الكامل Whole Wheat Grain يُكسر القمح الذي يُسلق قبلها، ويجفف تحت الشمس، البرغل هو مكسور القمح، وهو يختلف عن الدقيق الناعم الذي يُستعمل في صناعة الخبز، ولا يتعرض للسلق قبلاً. البرغل نوعان: خشن وناعم، على حسب حجم المكسور من القمح، فإما أن يكون هذا المكسور خشناً أو ناعماً.

#### تركيبته:

- نشاء وألياف ومواد سكرية 62 % من الوزن.
- مواد دهن نباتية 3 % من الوزن.
- بروتين 16 % من الوزن
- أملاح 5 % من الوزن.
- كالسيوم، صوديوم، بوتاسيوم، مغنيزيوم، فوسفور، سيليكون، يود، Vit B<sub>1</sub> ، Vit B<sub>2</sub> ، Vit B<sub>6</sub> . Vit D . Vit E . PP

#### استعمالاته الطبية وفوائده:

-هي فوائد القمح مع تعديل طفيف.