

## بماذا ينصح خبراء التغذية؟



### شرب الكمون قبل النوم

يسهل ماء الكمون تدفق الحليب من غدد الثديين، وذلك يعزز عملية الإرضاع عند النساء الحوامل.

#### 4. يعزز المناعة:

الكمون مصدر ممتاز للحديد والألياف الغذائية، ومن الضروري شرب ماء الكمون للمحافظة على الوظيفة المعتادة لجهاز المناعة فهو يقاوم الأمراض ويقلل من فرص الوقوع تحت رحمة المرض.

#### 5. يعالج السكري:

ماء الكمون جيد لمرضى السكري، حيث يمكن شربه على معدة فارغة لتخفيض مستوى سكر الدم حسب ما اقترح بعض الخبراء.

#### 6. يساعد نظام التنفس:

ماء الكمون ذو تأثير إيجابي أيضاً على الجهاز التنفسي، فهو مضاد طبيعي. ويساعد في التخلص من تجمع السائل المخاطي في الصدر.

#### 7. ينظم ضغط الدم:

ماء الكمون ذو محتوى غني بالبوتاسيوم، والبوتاسيوم معدن أساسي يعتمد عليه الجسم لتأدية مهامه بشكل مناسب، ويساعد في تنظيم ضغط الدم بموازنة التأثيرات السلبية للملح.

#### 8. يعزز الطاقة:

ينصح خبراء التغذية بشرب كوب مليء بماء الكمون، حيث كل ما نحتاجه هو غلي عدد من بذور الكمون في الماء، ثم تبريده وشربه قبل النوم.

ويستعمل ماء الكمون كعلاج طبيعي لعدة مشاكل صحية وهو عظيم النفع للجسم. ومن الضروري شرب ماء الكمون بانتظام يومياً.

### الفوائد الصحية المذهلة لماء الكمون:

#### 1. جيد للمعدة:

حسب مختصين، يساعد ماء الكمون في التخلص من الحموضة والانتفاخ، ويمنح شعوراً مريحاً عند عسر الهضم، ويعمل كمزيل للألم، وهو مفيد بشكل خاص في علاج المعدة وآلام البطن.

#### 2. يحسن الهضم خلال الحمل:

حيث يعمل ماء الكمون كمحفز للإنزيمات المطلوبة لهضم الكربوهيدرات والدهون.

#### 3. يعزز الإرضاع خلال الحمل:

يمكن لماء الكمون أن يشرب في حال بطء عملية الأيض، وهو يحسن مستوى الطاقة ويجعل الجسم يشعر بالتحسن.

### 9. جيد للكبد:

ماء الكمون يطرد السموم من الجسم ويسهل إنتاج البول، لذلك فهو ممتاز للكبد.

## معلومة مهمة لمحبي السمك

السمكة التي يكون لون داخلها باللون (الأبيض) فهذه عاشت وربّت في مياه راكدة وغير متحركة وكان علفها الذي تتغذى عليه صناعي. لذلك تكون نسبة الدهون فيها عالية وغير صحيّة ويكون طعمها في الأكل غير لذيذ ومفيد.

وأما السمكة التي يكون داخلها باللون (الوردي) فهذه عاشت وربّت في مياه طبيعية ومتحركة وجارية وعلفها الذي تتغذى عليه طبيعي ومتنوع، لذلك يكون طعمها لذيذ وأفضل صحياً ونسبة الدهون فيها قليلة.

## ما هي فوائد (السريس - الشيكوريا - الهندباء) عند التغذية عليها؟

من النباتات البرية التي تنمو بين الزراعات المختلفة وفي الحدائق وفي زراعات البرسيم بصفة خاصة.

### لها فوائد عديدة عند التغذية عليها منها:

١ - تساعد على تنقية الكبد ووقايتها من السموم وتحسين إنتاج الصفراء.

٢ - تقيد في علاج حصوات المرارة وعلاج تضخم الطحال.

٣ - تساعد في تحسين وتقوية البصر.

٤ - تساعد في علاج التهابات وتورم العين وذلك بعمل كمادات للعين بمغلي السريس.

٥ - تساعد في علاج الأنيميا وفقر الدم لاحتوائها على عنصر الحديد.

٦ - تساعد على خفض نسبة السكر في الدم.

٧ - مطهّر معوي وتحارب وتقتل الديدان المعوية.

٨ - فاتح للشهية وتعمل على تحسين عملية الهضم.

٩ - مددّ قوى للبول وتساعد في تنظيف الكلى وتعالج النقرس.

١٠ - لها قدرة غير عادية في محاربة الخلايا السرطانية.

١١ - تزيل المياه الزائدة بالجسم وتساعد في انقاص الوزن.

١٢ - مسكن لآلام المعدة.

١٣ - تساعد في تنظيم الهرمونات عند المرأة وتنظيم الدورة الشهرية.

١٤ - تساعد في علاج التهاب المفاصل والآلام الروماتيزمية.

### ملحوظة هامة:

على الرغم من الفوائد الصحية العديدة للسريس، إلا أنه يحظر تناوله للمرأة الحامل، والمرأة المرضعة، والطفل أقل من سنتين أو من يعاني من التهاب حاد بالمرارة.

إعداد  
م. رغداء أحمد

مديرة الإرشاد الزراعي

