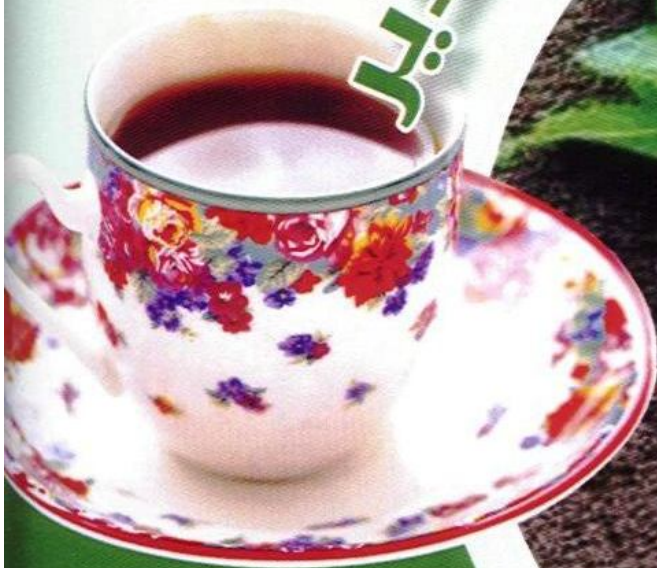


الحلبة.. فوائد محظير



أ.د. رمضان مصري هلال

بقلم

من الحلبة الساخنة قبل كل وجبة طعام للتخلص من البرد. وعند الإغريق استعملت الحلبة كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية وقد عرفها العرب منذ أمد بعيد وتداووا بها ونصحوا باستخدامها. وفي الطب النبوي لابن القيم:

عرفت زراعة الحلبة كمحصول من قديم الزمان في إيطاليا واليونان ثم انتشرت في معظم بلاد العالم واستخدمت حبوبها كغذاء ودواء. استخدمها المصريون القدماء لعلاج الحروق وتسهيل عملية الولادة. أما قدماء الرومان فنصحوا بتناول كوب



في ٥ أمثال وزنها من الماء لمدة ٢٤ ساعة، بعد ذلك تصفى وتغلى بقطعة قماش نظيفة مبللة بالماء وتترك في مكان مظلم رطب حتى تثبت. وتستغرق عملية الإنبات أكثر من ١٢ ساعة. أما على النطاق التجاري فتستتبت البذور المغسولة جيداً في أوعية خاصة من الفخار على شكل أقماع بقاعدتها فتحة مساحتها واحد سنتيمتر مربع وعندما تثبت يقوم الباعة الجائلون بعرضها في أقماعها.

الحلبة الخضراء

نبات الحلبة له أوراق خضراء ذات مذاق مميز لطيف محبوب من جميع الأعمار، حيث تؤكل النباتات الخضراء نظراً لقيمتها الغذائية المرتفعة.

مسحوق الحلبة

يخلط مسحوق الحلبة مع دقيق القمح أو الذرة لعمل الخبز ويدخل مطحون بذور الحلبة في صناعة اللحوم المجففة، لأن زيت الحلبة الموجود في المسحوق يعمل على طرد الحشرات فلا تلوث اللحم، والحلبة فاتحة للشهية ومنقية للدم. ويستخدم المسحوق مع عناصر أخرى في إعداد التوابل ومسحوق الكاري، كما يستخدم المسحوق أيضاً في حشو بعض أنواع النقانق (السجق)، كما يضاف إلى القمح ودقيق الذرة المستخدم في إنتاج بعض أنواع الخبز في المناطق الريفية.

زيت الحلبة

لقد استخلص زيت الحلبة في مصر وأظهرت الدراسات الطبية انه إذا أعطي للمرضع ١٥ نقطة ثلاث مرات يومياً فإن حليبها يتضاعف ويزداد حجم الثدي وتفتح شهيتها للأكل.

القيمة الغذائية للحلبة

يبين الجدول التالي مكونات البذور الجافة والبذور المستتبتة، وتحتوي البذور على نسبة كبيرة من حمض الجلوتامين وحمض الاسبارتيك وتحتوي أيضاً على الليوسين، والارجنين والليسين، والبرولين. ويعد استتبات البذرة ترتفع فيها نسبة بعض الأحماض مثل الاسبارتيك، والفينيلالانين، الثريونين، والترتوفان، الفالين. وعلى ذلك نجد أن الحلبة تمد الجسم بالأحماض الامينية الأساسية التي تفتقر إليها الحبوب.

يذكر عن النبي، صلى الله عليه وسلم، «أنه عاد سعد بن أبي وقاص، رضي الله عنه، بمكة، فقال: ادعوا له طبيباً فدعي الحارث بن كدة، فنظر إليه، فقال: ليس عليه بأس، فاتخذوا له فريقة، وهي الحلبة مع تمر عجوة رطبة يطبخان، فيحساهما، ففعل ذلك، فبرئ».

وعن الحلبة جاء في تذكرة داود «وهي حارة يابسة بلين، وتحلل سائر الأورام، ومتى طبخت بالتمر، والتين، والزبيب، وعقد ماؤها بالعسل أذهبت أوجاع الصدر المزمنة، والسعال، والربو، وضيق النفس، ومتى طبخت مفردة وشربت بالعسل حللت الرياح والمغص، وبقياء الدم المتخلف من النفاس، والحيض، وأخرجت الأخلاط العفنة، وإذا نعتت في ماء الورد، وقطرت في العين، نعتت من الدمة والحمرة، وبقياء الرمذ، وإذا جففت وسحقت مع بذر الخشخاش، واللوز ودقيق القمح، وعجن ذلك بالسكر، وبتكرار أكله، يسمن وتصلح الكلى إصلاحاً جيداً».

أما ابن البيطار ففي جامع علوم الأغذية والأدوية ذكر أن الحلبة المطبوخة إذا شربت مع العسل فإنها تطلق البطن وتخلط ما في الأمعاء من الأخلاط الرديئة.

صور استخدام الحلبة

- بذور الحلبة الجافة

وشراب الحلبة المحلى بالسكر أو العسل من المشروبات الشتوية الجيدة كما تؤكل البذور المسلوقة مع العسل أو مع شراب سكري مركز. الشعبية: ويؤكل مسحوق البذور مع السمن البلدي والسكر كمغذ وفاتح للشهية للصغار والكبار على حد سواء.

الحلبة المستتبتة:

تؤكل بذور الحلبة المستتبتة كنوع من المأكولات، ويقبل الأشخاص على تناولها بين الوجبات، وتدخل ضمن العادات الخاصة بالاحتفال بالأعياد في مصر، حيث تجهز وتقدم ضمن الاحتفال للمهنيين بالعيد مع الترمس والمكسرات والتمر، كما أنها تنتشر أيضاً مع بعض الباعة على هيئة أقماع حيث يجوبون الشواطئ في أمسيات الصيف. وعند الرغبة في استتبات البذور للاستخدام المنزلي فإن أولى خطوات استتبات البذرة هي تقفيتها وتنظيفها ثم غسلها جيداً ونقعها

**الحلبة استعملت
عند العرب
كدواء لكل أنواع
المشكلات
النسائية**

تركيب الإجمالي التقريبي والقيمة الغذائية للحلبة الجافة
والمستنبتة (لكل ١٠٠ غرام) على أساس الوزن الجاف
التركيب الحلبة الجافة الحلبة المستنبتة لمدة ٣ أيام

٣٧٨	٤٠٠	طاقة (كيلو كالوري).
٦٦,١	١١,١	رطوبة (غم).
٣٥,١	٣٣,٨	بروتين خام (غم)
٤,٧	٧,٥	دهون (غم)
٦,٤	٨,٧	سكريات قابلة للذوبان (غم)
		كربوهيدرات
٤٢,٥	٤٠,٦	(بخلاف سكريات قابلة للذوبان)
٨,٣	٥,٨	الياف خام (غم)
٣	٣,٥	رماد (غم)
٢١٨	١٣٠	صوديوم (ملجم)
١٨,٩	٣٢,٣	بوتاسيوم (ملجم)
١٥٨	١٨٦	كالسيوم (ملجم)
١٤٠	١٥٢	مغنسيوم (ملجم)
٤٠٢	٣٤٨	فوسفور (ملجم)
٥	٤,١	زنك (ملجم)
٢,٢	٢,٩	نحاس (ملجم)
١٧,٨	٢١,٦	حديد (ملجم)

الأهمية الطبية للحلبة بين الأمس واليوم

أجمعت كتب الطب الشعبي على أن الحلبة دواء شاف لكثير من الأمراض، وهي بالفعل كانت ومازالت تستخدم على نطاق واسع وسنذكر هنا بعض الوصفات التي تدخل فيها الحلبة.

الحلبة والمرأة

إعطاء الحلبة الممزوجة بالعسل للفتيات في سن البلوغ لتنشيط الدورة الشهرية لديهن كما تعطى لمن يشكو من ضعف البنية وقلة الشهية للطعام.

ولكن ننصح بالابتعاد عنها في حالة بدء فترة الحمل، كما قامت دراسة على خلاصة بذور الحلبة من أجل تسهيل الولادة، وقد كانت النتائج جيدة جداً وإيجابية. والحلبة

**زيت الحلبة يفتح
شهية الأم
ويضاعف حليبها**





السمسم وتدلّك بها المناطق المصابة.

الحلبة في الاستخدامات الصيدلانية

حديثاً تمكن العلماء من فصل مادة من بذور الحلبة تدخل في صنع المواد الطبيعية المستخدمة في تحديد النسل وفي علاج الأمراض الصدرية والروماتيزمية وأن لها دوراً في كبح الخلايا السرطانية. وأثبتت الدراسات انخفاضاً مميزاً لكل من سكر الدم والكوليسترول، كما تمت دراسة علمية توضح تأثير الحلبة على السرطان الخاص بالكبد في حيوانات التجارب، وكانت النتيجة هبوطاً كبيراً لسرطان الكبد، كما أنها تعمل على تسهيل الولادة المتسرة وعلاج الالتهابات الموضعية والحروق والقروح وهي مضادة للتشنج.

محاذير استخدام الحلبة

هذه المحاذير يجب مراعاتها عندما نستخدم الحلبة بجرعات بغرض العلاج أما عند استخدامها بجرعات كتلك الموجودة في الأطعمة العادية فلا بأس بها.

- تعمل الحلبة على تنشيط الرحم، ويمكن أن تجهض المرأة عند استخدام الحلبة كعلاج ولكن يكمن استخدامها بكميات قليلة كالتي تضاف لبعض المأكولات أو السلطة، كما أنها لا تستخدم للأطفال، واستخدام الحلبة لمريض السكر من النوع المعتمد على الأنسولين يجب معه استشارة الطبيب المختص، كما يجب على أي شخص يقوم بعمل فحص سكر الدم أو الكوليسترول أن يبلغ المختبر بأنه يستخدم الحلبة لكي يأخذ في الحسبان الزيادة والنقصان في نتائج الفحص، كما أنها تتداخل أيضاً مع أدوية تخثر الدم، ما ينتج عنه تغيير في هرمونات الغدة الدرقية. كذلك الأشخاص الذين يعانون من الحساسية للحلبة أو الحمص ينبغي عليهم تجنب استخدام هذه العشبة، فقد تسبب لهم صعوبة في التنفس والإغماء. ويزداد خطر حساسية الأشخاص الذين يعانون من الربو عند استعمال الحلبة. تشير بعض الأدلة إلى أن الحلبة قد تخفض مستويات البوتاسيوم في الدم، ولذا يجب مراقبة مستوى البوتاسيوم حتى لا تصبح منخفضة. ■■



تقيد المرأة بعد الولادة لمساعدة الأم على اجتياز فترة النفاس بسرعة واستعادة قواها الطبيعية، حيث أفادت مجموعة من الدراسات الطبية أن الحلبة تعتبر من أهم الأعشاب المدرة لحليب الأم. وأوضح خبراء التغذية أن تناول المرزعات للملعة كبيرة من الحلبة المسحوقة أو شربها مع الماء أو الحليب يساعد في زيادة إدرار حليب الثدي.

الحلبة والاستعمال الخارجي:

يضاف مسحوق الحلبة مع عصير أوراق الصبار لعمل عجينة لتأخير ظهور صلح الرأس لكلا الجنسين، ولعلاج حب الشباب تضاف ملعقتان من مسحوق بذور الحلبة إلى بعض الماء حتى الحصول على عجينة قوامها مناسب ويطلّى بها الوجه.

- لعلاج قشر الشعر تؤخذ ملعقتان من بذور الحلبة وتقع في الماء ليلة كاملة، وفي اليوم التالي تطحن البذور اللينة لصنع عجينة وتوزع هذه العجينة على فروة الرأس وتبقى نصف ساعة ثم يغسل الشعر بالماء وبذلك يزال كل ما عليه وبه من قشور.

- تقيد عجينة الحلبة لعلاج التهابات الجلد وفي علاج الآلام الروماتيزمية أيضاً لعلاج تشقق الجلد وتحسين لون البشرة يستعمل مغلي بذور الحلبة كغسول للامكان المصابة بمعدل مرتين في اليوم.

- شراب الحلبة مضافاً إليه عصير الليمون وعسل النحل يعتبر منشطاً للرجال والنساء على حد سواء.

- يفيد مغلي بذور الحلبة مع التين والتمر والسكر في علاج أمراض الصدر المزمنة والسعال والربو وضيق التنفس، ويساعد على شفاء الجروح التي يتعرض لها مرضى البول السكري، كما

يستعمل لعلاج التهاب الرئة من أجل تسكين سعال المصاب بالدرن والإمساك والبواسير والنزلات المعوية وتسكين حدة السعال عند المصابين بالتدرن الرئوي كما يستعمل مغلي الحلبة كغرغرة في حالة التهاب اللوزتين ومرض الدفتريا.

ولعلاج الروماتيزم والبرد وآلام العضلات تستخدم بذور الحلبة بعد سحقها مع معجون فصوص الثوم مع قليل من زيت

تقضي على سرطان الكبد وتسهل الولادة المتعسرة