

عمل الطالبة :سالي منتصر البدي
باشراف المعلمة :لطيفة العتيلي
مديرة المدرسة :اسماء ابو صاع



- فوائد الخروب
- إن من أهم وأبرز فوائد الخروب الآتي:
- 1- تعزيز عملية الهضم وعلاج الإسهال
- تناول الخروب بانتظام يساعد في تعزيز صحة الجهاز الهضمي، بفضل احتواء الخروب على مادة العفص التي تعزز إفراز هرمونات الجهاز الهضمي وتعزز عملية الهضم والامتصاص في الجسم.
- كما وتعرف المواد الغنية بمادة العفص بكونها مواد مضادة للإسهال، وبهذا يستخدم الخروب لعلاج الإسهال في الأطفال والبالغين على حد سواء، كما وأشارت بعض الأبحاث إلى أن شرب عصير الخروب الخام أو تناول مسحوق الخروب قبل حلول الأمهات عند الإسهال، ساعد كثيرًا في تقصير فترة الأعراض في الأطفال والرضع المصابين بالإسهال الحاد.
- وبما أن الخروب خالي من الغلوتين فهو يعد مسموح لمرضى السيلياك (حساسية القمح)، ويساعدهم في تعزيز عملية الهضم والامتصاص ويذلل للعديد من المخبوزات والمشروبات.
- 2- تخفيض مستويات الكوليسترول
- يساعد الخروب في خفض مستويات الكوليسترول الضار، بسبب محتواه العالي من الألياف القابلة للذوبان، كما أن محتواه من اللجنين والبوليفينول (مضادات أكسدة قوية) يساهم في تعزيز صحة جهاز الدوران.
- أشارت بعض الدراسات إلى أن تناول لب الخروب، أو أي منتج يحتوي عليه عبر الفم لمدة 6 أسابيع، قد يساهم في تقليل نسبة الكوليسترول الكلي والكوليسترول السيء عند المصابين بارتفاع الكوليسترول.
- 3- مناسب لمرضى ضغط الدم
- الخروب خالي من الكافيين، لذا فهو مناسب لمرضى ضغط الدم، ويحتوي على نسبة جيدة من البوتاسيوم، أحد العناصر الهامة لتعزيز صحة القلب، إذ يساهم في ارتخاء جدران الأوعية الدموية والسيطرة على الضغط.



- 4- الوقاية من السرطان
- يساعد الخروب (بفضل محتواه من مضادات الأكسدة) على مواجهة السرطانات والوقاية منها، إذ وجدت بعض الدراسات أن الاستخدام المنتظم للخروب قد يساعد في الوقاية من سرطان الرئة.
- 5- علاج السعال والإنفلونزا
- محتوئ الخروب من فيتامينات ومضادات قوية للأكسدة، مثل؛ البوليفينول، ويساعد في علاج السعال والإنفلونزا، ونزلات البرد، كما وتعد مادة الغال التي يحويها الخروب مادة مضادة للفيروسات والبكتيريا وللالتهابات والحساسية، ويساعد مضغ أوراق الخروب في علاج مشاكل الحلق والتهاباته.
- 6- مكافحة هشاشة العظام وشلل الأطفال
- يساعد حمض الغال في الخروب في الوقاية من مرض شلل الأطفال وعلاجه، وبسبب غنى الخروب بالفوسفور والكالسيوم، فإنه قد يساعد في مكافحة مرض هشاشة العظام.
- 7- تنظيم مستويات السكر في الدم
- يحتوي الخروب على ألياف غذائية قابلة للذوبان تساهم في تنظيم مستويات السكر في الدم، ومن هنا فقد يكون الخروب شاربًا مثاليًا لمرضى السكري، مع مراعاة نسبة السكر العالية التي يحويها الخروب.
- 8- السيطرة على الوزن ومحاربة السمنة
- أشارت البحوث مؤخرًا إلى أن تناول الخروب ساهم في زيادة إفراز الدهون مع البراز في الأشخاص الذين يعانون من السمنة أو زيادة الوزن.



- أضرار الخروب
- هذه بعض أضرار الخروب المحتملة:
- الإصابة بمجموعة من الأعراض المزعجة عند تناول الخروب من قبل أشخاص مصابين بحساسية تجاه الخروب، ولكن هذا النوع من الحساسية يعد غير شائع.
- تأثير سلبي على طريقة عمل بعض الأدوية، وعلى الرغم من عدم وجود أدلة علمية حتى اليوم بشأن تفاعلات الخروب مع الأدوية إلا أن الأمر وارد الحدوث، لذا يفضل أخذ الحيلة والحذر.
- قد تسبب الإضافات الغذائية المصنوعة من الخروب الوفاة، ولكن حتى يومنا هذا تم تسجيل حالتين من هذا النوع فقط ولم يتم حسم الأمر بعد بخصوص كون الخروب هو السبب الفعلي للوفاة فيهما أم لا.
- على الرغم من عدم وجود العديد من أضرار الخروب المحتملة، وعلى الرغم من عدم تسجيل مضاعفات صحية جسيمة تتعلق بتناول الخروب، إلا أن أخذ الحيلة والحذر واجب، لذا يفضل:
- عدم الإفراط في تناول الخروب.
- استشارة الطبيب قبل تناوله من قبل الحوامل والمرضعات