الكركديه

- لقد عرف شراب الكركديه في الطب التقليدي منذ القدم بسبب فوائده العديدة التي أثبتت نجاحها على العديد من الحالات الطبية، تعرف على أهم فوائد الكركديه

فوائد الكركديه

- يصنع شراب الكركديه من عشبة زهرة الكركديه المجففة، ويقدم ساخنًا أو مثلجًا.

- ومن أهم فوائد الكركديه التي أثبتتها الأبحاث ما يأتي:
- 1. الحفاظ على صحة الكبد
- وجدت العديد من الدراسات البشرية والحيوانية دور مستخلص الكركديه في دعم صحة الكبد، حيث يزيد من إنتاج الأنزيمات المسؤولة عن إزالة السموم وتقليل تلف الكبد والكبد الدهني.

- 2. خفض ضغط الدم
- يساعد الكركديه على خفض ضغط الدم والسيطرة عليه دون أي أثار جانبية، ومن المعروف أن ارتفاع ضغط الدم يشكل خطرًا كبيرًا على صحة الإنسان، فقد يسبب الجلطات والسكتات الدماغية.

- 3. مصدر غني بفيتامين ج
- يعد الكركديه مضاد طبيعي للالتهابات وأمراض البرد والإنفلونزا؛ لإنه مصدر غني بفيتامين ج، وهو أحد أشهر مضادات الأكسدة، كما يلعب فيتامين ج دور مهم في امتص

- 4. مصدر للعديد من مضادات الأكسدة القوية
- يحتوي الكركديه على مضادات أكسدة قوية جدًا تساعد الجسم في الاتي:

- محاربة الجذور الحرة وتقوية المناعة.
- الوقاية من العديد من المشكلات، مثل: التهابات المفاصل والعظام، والسرطانات، وأمراض القلب، والزهايمر، والعديد من الأمراض الأخرى.
- محاربة علامات الشيخوخة والتجاعيد لاحتوائه على معدلات عالية من البوليفينول، وهو مضاد أكسدة قوي يساعد بشكل خاص على الوقاية من سرطان المعدة.
- 5. تقليل مستوى الكوليسترول
- أثبتت الأبحاث دور الكركديه في تقليل كمية الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم عند مرضى السكري، وبالتالي المحافظة على صحة القلب والشرايين وتعزيزها، وما زال هناك حاجة لدراسات أخرى تثبت دوره في تقليل مستوى الكوليسترول عند الأصحاء.

- 6. التقليل من أعراض سن اليأس
- وجد للكركديه دور كبير في علاج أعراض سن اليأس والناتجة عن خلل التوازن الهرموني، حيث يساعد في التقليل من الهبات الساخنة التي تصيب النساء بعد الأربعين.

- 7. تقليل الوزن
- أشارت الدراسات أن مشروب الكركديه مرتبط بفقدان الوزن والحماية من السمنة، حيث وجدت دراسة أجريت لمدة 12 أسبوع على 36 شخص أن لمستخلص الكركديه دور في تخفيض الوزن والتقليل من الدهون ومؤشر كتلة الجسم.

- 8. الوقاية من الالتهابات البكتيرية
- وجدت دراسات مخبرية دور الكركديه الفعال في مكافحة الالتهابات البكتيرية، ولكن ما زلنا بحاجة للمزيد من الدراسات حول هذا الموضوع.

- أضرار الكركديه
- يكون لأي شراب عشبي اثار جانبية وخاصة إذا تم شربه بشكل زائد عن الحد المسموح، لذلك فبالرغم من فوائد الكركديه لكنه قد يشكل بعض الخطر في بعض الحالات الخاص

- حيث قد يتسبب الكركديه الاثار الجانبية الاتية بالرغم من أنها غير شائعة:

- خفض ضغط الدم.
- التهاب الجلد.
- الصداع.
- الغثيان.
- طنين في الأذن.
- اضطرابًا أو ألمًا مؤقتًا في المعدة.
- الغازات.
- الإمساك
- ألم أثناء التبول.

عمل الطالبة : إسراء مرعي .

بإشراف المعلمة : بيان الشيخ .

مديرة المدرسة : أسماء أبو صاع .

مدرسة بنات زيتا الثانوية .