

التَّوَمَّر



● يَعتبر الشومر من الأَطعمة المغذية للجسم والغنية بفيتامين C والذي يعمل بدوره على تعزيز الجهاز المناعي، إذ يؤمّن حماية مضادة للأكسدة في الجسم، بالإضافة كونه غني بالألياف والفوليك والبوتاسيوم المفيدين جداً لتعزيز صحة القلب، ومن أهم فوائد الشومر انه غني بالحديد الذي يساهم في القضاء على فقر الدم.

● ومن فوائد الشومر أيضاً أنه يساعد في التخفيف من انتفاخ البطن، وتحفيز التبول، وعلاج ارتفاع ضغط الدم، وتحسين البصر.

● أهم فوائد الشومر الصحية

● تحتوي هذه النبتة على الألياف التي تكافح الإمساك وعلى عدد هائل من الفيتامينات والمعادن والمواد الفعالة التي تمنح الشومر الفوائد التالية:

● من فوائد الشومر أنه يساعد في الشفاء من الإلتهابات.

● مقاومة هشاشة العظام تعتبر من أبرز فوائد الشومر

● يحمي من الإصابة بالسعال والزكام.



● من فوائد الشومر أيضاً أنه يساعد في التخلص من رائحة الفم الكريهة.

● يزيل انتفاخ البطن.

● من فوائد الشومر أنه يريح الأعصاب ويزيل الاكتئاب والتعب.

● يقوي جهاز المناعة.

● يقلل معدل الكوليسترول في الدم.

● من أهم فوائد الشومر للأم أنه يدرّ الحليب لدى المرأة المرضعة.

● يخفف الوزن الزائد ويحرق الدهون.

● ويمكن استخدام الشومر لفقدان بعض من الوزن، كونه مصدر غني جداً بالألياف الغذائية والتي تزيد الشعور من الشبع وامتلاء المعدة، كما أنه يعمل على إبطاء عملية الهضم في الجسم والتي تساعد الجسم على بقاء الطعام لأطول فترة ممكنة، وبالتالي تقليل كمية السعرات الحرارية المتناولة، كما أن الشومر له تأثير علي الوزن

● يمكن تناول الشومر طازجاً كما هو، لكن يمكن أيضاً استخدامه في السلطات مع القليل من زيت الكانولا والليمون الحامض والملح. كما أن الشومر يضفي نكهة رائعة على الأومليت (البيض المخفوق) مع القليل من الملح والفلفل. ويمكن وضعه في تتبيلة اللحوم، والدجاج والسّمك.

● من جهة أخرى، يمكن استخدام الشومر في صنع بعض أنواع الحلويات خصوصاً العربية، إذ يضفي مذاقاً لذيذاً ورائعاً عليها. وللإستفادة أكثر من منافع الشومر ينصح بغلي أوراقه بالماء الساخنة وشرب كوب منها يومياً.



- هذا وتستعمل أوراق الشومر الغضة لمعالجة التسلخات في الجلد، كما أنه يمكن استخدام بذور الشمر المجففة كتوابل للطبخ.
- ومن المعروف أن أعشاب الشومر الطبيعية الغنية بالزيوت العطرية الفعالة تساعد في تخفيف الغازات والانتفاخات المعوية.
- ويساهم مغلي الشومر في التخلص من السوائل الزائدة بالجسم، يعمل الشمر كمدر للبول ويساعد في إزالة السموم من الجسم، وياعد تناول الشمر بانتظام على التخفيف من الإلتهابات المزمنة
- وزيت الشمر له العديد من الفوائد والاستخدامات المذهلة لكل من البشرة والشعر وكذلك للصحة العامة .

- عمل الطالبة : إسرائ مرعي .
- بإشراف المعلمة : بيان الشيخ .
- مديرة المدرسة : أسماء أبو صاع .
- مدرسة بنات زيتا الثانوية .