



الخطبة



• لطالما عرفت الحلبة قديمًا واستخدمت بهدف علاج العديد من المشاكل الطبية، وحاليًا يوجد لها العديد من الاستخدامات في عالم الطب والصحة وغيرها، إلا أنه حتى الآن ليس هناك أدلة كافية حول مدى فعاليتها.

فوائد الحلبة عديدة، منها: تعزيز صحة البشرة، وزيادة حليب الثدي، وعلاج ارتفاع السكر في الدم عند مرضى السكري.

- الحلبة (Fenugreek) أحد النباتات العشبية المستخدمة كنوع من التوابل، وهي تابعة لمجموعة البقوليات، وتباع عادة على شكل بذور ناضجة مجففة ذهبية إلى صفراء اللون.

- ويمكن استغلال أوراقها الخضراء اليانعة في العديد من العلاجات التقليدية الشعبية، وموطن الحلبة الأصلي هو اسيا وجنوب شرق أوروبا، وتشتهر زراعتها في الهند وشمال افريقيا ودول شرق المتوسط.



● فوائد الحلبة الصحية

● تتعدد فوائد الحلبة الصحية، نذكر أهمها في ما يأتي:

- ١. السيطرة على مستويات السكر
- أثبتت مجموعة من الدراسات على مرضى السكري من النوع الثاني بأنه عند تناولهم لبذور الحلبة لوحظ تحسّن في مستويات السكر في الدم لديهم، إذ تعمل الحلبة على إبطاء امتصاص السكريات في الجهاز الهضمي، وعلى تحفيز إفراز الأنسولين، وهذا هو ما قد يقود إلى انخفاض نسبة السكر في الدم لدى مرضى السكري.
- واتضح أن تناول الحلبة مع الطعام أثناء تناول الوجبة يساهم في خفض مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري من النوع الأول ومن النوع الثاني بعد تناول الوجبة.

- ٢. تعزيز صحة القلب وتنظيم مستوى الكوليسترول
- تمتلك الحلبة القدرة على تخفيض نسبة الكوليسترول في الجسم، حيث وجدت مجموعة من الدراسات أنه بالفعل قد تساهم في ذلك مع ضرورة إجراء المزيد من الدراسات لتأكيد من آلية عمل الحلبة في ذلك.
- بينت دراسة حديثة أن تناول الحلبة يقلل من الكوليستيرول السيء (LDL) والدهون الثلاثية، ويزيد من الكوليستيرول الجيد (HDL)، وبالتالي تعد من النباتات المهمة لتحسين مستوى الدهون في الجسم.
- وتعد الحلبة مصدر لعدد من المعادن المهمة لعمل القلب والمحافظة على ضغط الدم، مثل: البوتاسيوم الذي يعد عنصر هام للحفاظ على معدل ضربات القلب، والسيطرة على ضغط الدم، والحفاظ على توازن السوائل في الجسم، وتحتوي الحلبة على الحديد الذي يعد عنصر ضروري لإنتاج خلايا الدم الحمراء.



• ٣. تعزيز صحة الجهاز الهضمي

- تناول الحلبة قد يساعد في تعزيز عمل الجهاز الهضمي، والوقاية من اضطرابات المعدة وبعض المشكلات، مثل: الإمساك، وعسر الهضم، والانتفاخ.

- وذلك بفضل محتواها العالي من الألياف الغذائية، والسكريات المتعددة غير النشوية مثل: البكتين ((Pectin، والتانين (Tannin التي تعمل على تسريع حركة الأمعاء وتسهيلها، وزيادة امتصاص المواد الغذائية في الجسم.

- تعمل هذه المواد على ربط السموم الموجودة في الطعام، وحماية القولون والجهاز الهضمي من الاضطرابات، والوقاية من سرطانات الجهاز الهضمي.

• ٤. التخلص من الالتهابات

- بفضل محتوى الحلبة من مضادات الأكسدة، مثل فيتامين ج، وفيتامين أ، وجد بأن الحلبة قد تساعد في الوقاية من السرطانات والأورام، كما تحتوي على مجموعة من الخصائص المضادة للالتهابات المختلفة في الجسم، إلا أنه نحتاج مزيداً من الدراسات لإثبات ذلك.

- ٥. التخفيف من حرقه المعدة
- تبين أن تناول منتجات معينة من الحلبه ما قبل الوجبات الرئيسه يساهم في التقليل من أعراض الحموضة وحرقه المعدة.

- إذ وفقًا لدراسة نشرت عام ٢٠١٠ في مجلة أبحاث العلاج بالنباتات (Phytotherapy Research) تبين أن الأشخاص الذين يعانون من حرقه المعدة المكرره، وقاموا بتناول الحلبه على شكل مكمل غذائي مرتين في اليوم ولمدة أسبوعين قبل الوجبه بـ ٣٠ دقيقه ساعدهم ذلك في تخفيف أعراض الحرقه ومكافحه الحموضة، وبذلك استنتج الباحثون أن ذلك يعود إلى طبيعه الألياف التي تحويها الحلبه.

- ٦. زياده إدرار حليب الثدي

- تحتوي الحلبه على مجموعه من الخصائص المحفزه لقنوات الحليب مما يؤدي إلى زياده في إنتاج الحليب، وبالتالي قد تعد الحلبه من الخيارات العشبيه لزياده إنتاج الحليب طبيعياً.

- لكن تبقى الحاجه للمزيد من الدراسات المتعلقة بسلامة العلاجات العشبيه بما فيها الحلبه أثناء فترة الرضاعة الطبيعیه على كل من الأم والطفل.



• ٧. المساعدة في خسارة الوزن

• بينت بعض البحوث بأن مستخلصات بذور الحلبة قد تساعد في تقليل كمية الدهون بشكل يومي عند الرجال الذين يعانون من السمنة والوزن الزائد بالإضافة إلى محتوى الحلبة العالي بالألياف الذائبة التي تمنحك فترة أطول من الشبع، إلا أن هذه الميزة بحاجة إلى المزيد من الأدلة والإثباتات.



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