

عمل الطالبة : سالي منتصر البدي
باشراف المعلمة : ايمان عبد العزيز
مديرة المدرسة : اسماء ابو صاع

• النُّعْنَاع أو النُّعْنَاع أو النُّعْنَاع (الاسم العلمي: *Mentha*) هو جنس من النباتات يتبع الفصيلة الشفوية من رتبة الشفويات، ويضم ما بين 42 نوعاً مقبولاً وعشرات الأنواع غير المؤكدة، وتحدث الهجائن بين الأنواع بشكل طبيعي. نباتات هذا الجنس عشبية معمرة ذات رائحة نفاذة محببة. وينتشر بشكل شبه عالمي حول قارة أوروبا، وأفريقيا، وآسيا، وأستراليا وأمريكا الشمالية. وهو نبات مُعمر ونادراً ما يكون نبات حولي، وله أُرْد تننشر بشكل واسع تحت وحول الأرض. وسيفانه مربعة، متشعبة ومننصبة. تنرتب الأوراق بشكل أزواج متعاكسة وينراوح شكلها بين المربعي والرمحي، وهي ملساء الملمس غالباً وبأطراف مشرشرة. تتفاوت ألوان الأوراق من أخضر غامق وأخضر رمادي إلى البنفسجي، والأزرق وبعض الأحيان أصفر فاتح. ولزهورها لون أبيض إلى بنفسجي.

• وتنتشر أنواع جنس النعناع بشكل واسع، ويمكن العثور عليها في العديد من البيئات، ينمو أغلبها بشكل أفضل في البيئات والتربة الرطبة، وينمو النعناع ليصل طوله من 10 إلى 120 سم، ويمكن له الانتشار في المكان بشكل غير محدد، وبسبب قابليته للانتشار بشكل طليق، يمكن اعتبار بعض أنواع النعناع كنبات مجتاح.

• بنبت على أطراف السواقي والمجمعات المائية، كما يمكن زراعته بنفس طريقة زراعة البقدونس، ويمكن استخدام النعناع في السلطات طازجاً أو يابساً. وتضاف بضع ورفات من النُّعْنَاع إلى إبريق الشاي ليضفي على الشاي نكهة طيبة. ويستخدم طبياً باستخلاص الزيوت الطيارة منه.





- وائد النعناع وزيت النعنع
- يستخدم النعناع كعشبة طبية لمعالجة آلام المعدة والصدر، كما كان له في الطب التقليدي استخدامات واسعة لمعالجة اضطرابات الأمعاء وغيرها من مشاكل الجهاز الهضمي، ويدخل حاليا في تصنيع مواد عديدة. سنورد فيما يلي أهم وأشهر استخدامات النعناع في العصر الحديث:
- 1- المنثول الموجود في النعنع كمكون لمستحضرات التجميل المينثول (Menthol) وهو زيت النعناع يدخل في تركيبة بعض مستحضرات التجميل والعطور.
- 2- يعمل النعناع كمنبه للنعناع تأثير منبه يستخدم لصنع مواد تساعد في إيقاظ المرضى لإخراجهم من حالة التخدير بعد خضوعهم لعمليات جراحية.
- 3- النعناع لتخفيف آلام المغص وتشنجات الطمث يساهم النعناع في التخفيف من آلام المغص الحاد وتشنجات الطمث المؤلمة لدى النساء، إضافة لعلاج الإسهال والصداع وحرقة المعدة.
- 4- للتخلص من حالات الغثيان والدوخة



- أضرار الإكثار من تناول النعناع
- هذه الفوائد العديدة لنبتة النعناع الموجودة في الطبيعة منذ آلاف السنين لا يجب أن تمنعنا من الانتباه للأضرار التي يمكن أن تصيبنا جراء تناول كميات مبالغ فيها وغير مدروسة من النعنع، فالتأثيرات الجانبية التي يمكن أن تحدث متعددة ومنها:
- 1. قد يسبب تهيج البشرة لدى البعض
- تهيج البشرة واللام في الرأس والصداع النصفي وحرقة في المعدة وذلك إن أكثرنا من تناول شاي النعناع.
- 2. زيت النعناع قد يؤدي لحالات اختناق
- زيت النعناع هو أحد المواد الكيميائية الهامة ولكن، إن لم يتم استخدامه بحذر وبعد استشارة الطبيب فقد يؤدي إلى حالات اختناق لدى الأطفال والكبار أيضا بسبب إغلاق الحنجرة.
- 3. رائحة النعناع تضر بعض المصابين بالحساسية
- يسبب النعناع فرط حساسية لدى بعض الناس لذلك يجب الحذر بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الحساسية.
- 4. يسبب صعوبة التنفس لبعض المصابين بالربو
- كما أنه على الأشخاص المصابين بالربو تجنب تناول أي مواد غذائية تحتوي على النعناع، وذلك لأنه يسبب صعوبة في التنفس.
- 5. يؤدي النعنع لبعض حالات الإجهاض أحيانا
- النساء الحوامل والمرضعات يجب أن يتجنبن بشكل قاطع تناول شاي النعناع وذلك لأنه قد يؤدي للإجهاض.