

الهيل



فوائد الهيل

١ يساعد في الوقاية من السرطان

في دراسة أجريت عام ٢٠١٢ نشرت نتائجها عبر المواقع الإلكترونية، تبين أن الهيل ينظم نشاط الجينات في خلايا سرطان الجلد، ويقلل من نشاط الجينات المرتبطة بانتشار ونمو السرطان.

كما وجد أن هناك مركبات في الهيل تحارب السرطانات، وهذه المركبات لها قدرة على قتل الخلايا السرطانية، ومنع نمو خلايا سرطانية جديدة.

٢ يعزز صحة الجهاز الهضمي

يحتوي الهيل على مجموعة من الألياف والمواد الكيميائية المفيدة جدًا للجهاز الهضمي، إذ إنها تعمل على الآتي:

(أ) تساعد على علاج مشكلات المعدة، وتقلصت الأمعاء والنفخة.

(ب) تساعد على زيادة حركة الطعام عبر الأمعاء، مما يساعد في الوقاية من الإمساك، وتعزيز عملية الإخراج.

(ج) تعزز عملية تليين البراز، وبالتالي سهولة الإخراج.

٣ يساعد في خفض الكوليسترول

الهيل غني بالألياف الغذائية مما يعطيه خاصية مهمة، إذ إن الألياف تساهم بشكل كبير في خفض مستويات الكوليسترول الضار في الجسم، وتعزيز صحة القلب والأوعية الدموية، مما يساهم في الوقاية من الجلطات والسكتات الدماغية.





٤ يساهم في السيطرة على الوزن

محتوى الهيل العالي من الألياف الغذائية قد يجعل له دور في تعزيز عملية فقدان الوزن، فكل ملعقتين كبيرتين من الهيل تحوي ٣,٢ غرام من الألياف الغذائية أي ما يساهم بتغطية ما يقارب:

١٣% من احتياج النساء اليومي من الألياف.

٨% من احتياج الرجال من الألياف.

هذا يعني زيادة الشعور بالشبع وامتلاء المعدة بعد تناول الوجبات التي يدخل فيها الهيل، وتسهيل عملية الهضم والإخراج، ومما يجدر ذكره أن طبخ الهيل يساهم في تعزيز الفائدة المجنية من الألياف الغذائية التي يحويها.

٥ يحتوي الكثير من الحديد والمنغنيز

يعد الهيل مصدرًا جيدًا للحديد والمنغنيز المهمين للعديد من العمليات الحيوية في الجسم، والتي تتمثل بالاتي:

(أ) يساعدان في عملية الأيض الخلوي.

(ب) يساعد الحديد في الوقاية من فقر الدم ، ويوفر الأكسجين للخلايا.

(ج) يساهم المنغنيز في الحفاظ على صحة العظام.



٦ يعالج الغثيان والقيء

يساعد تناول الهيل على الوقاية من بعض الأعراض المزعجة، مثل: الغثيان، والقيء، وخاصة التي من الممكن أن تحدث ما بعد الجراحات والتخدير.

قد وجد أن تطبيق خليط من الهيل والزنجبيل وبعض الزيوت الأساسية على الرقبة لمدة ٣٠ دقيقة بعد تخدير العمليات الجراحية يساهم في تخفيف الآثار الجانبية وبعض الأعراض مثل: الغثيان، والقيء.

٧ يحسن رائحة وصحة الفم

وجد أن من فوائد الهيل قدرته على تحسين رائحة الفم الكريهة، وهي وصفة تعد قديمة وتقليدية، فمن الممكن مضغ القليل من الهيل بعد الوجبة لتحسين رائحة النفس.

كما أن استعمال الهيل يساعد على الوقاية من البكتيريا والجراثيم التي قد تسبب تسوس الأسنان وأي مشكلات أخرى فيها.

تقوم بعض شركات تصنيع العلكة باستخدام الهيل في تركيبة علكة الفم بسبب خصائصه المفيدة تجاه الفم.

الطالبة : ميار اصليح
المعلمة : مريم زيبيدي
المديرة : اسماء ابو صاع
مدرسة بنات زيتا الثانوية