



من النباتات المنقرضة نبتة الهيليون



- لهليُونُ أو اليرَامِعُ (الاسم العلمي: *Asparagus officinalis*) (نبات) هو نوع من النباتات الربيعية، ويعد أحد النباتات المعمرة المزهرة ويتبع للفصيلة الزنبقية. وفي بعض البلدان العربية يسمى "سكوم". كما وأنه يطلق على نبات الهليون عدة أسماء محلية في فلسطين منها حليون وجربوة.



● وصف

- والهليون نبتة معمرة رفيعة السيقان يبلغ ارتفاعها نحو مترين لها أوراق إبرية طويلة وأزهار جرسية تنتج ثماراً عنبية حمراء زاهية. تنمو في الأماكن الجرداء، وأزهارها خضراء أو صفراء بشكل أجراس. تنبت في الحدائق وفي البراري. تزهر من منتصف الصيف إلى آخره وتحمل ثمرها العليق آخر السنة.

عبر التاريخ

- الهليون من النباتات المصرية القديمة حيث نقشَت رسوماته على جدران المعابد ووجدت عيدانه في العديد من المقابر الفرعونية ووجدت بعض من بذوره محفوظة داخل أوان فخارية بالمقابر الفرعونية حتى اليوم. عرفه المصريون القدماء وكانوا يقدمون حزماً منه هدية للآلهتهم، واستخدموه للغذاء الغني والمقوي وكطعام فاتح للشهية وكذلك في بعض الوصفات العلاجية وخاصة لعلاج حالات عسر البول وضعف القلب.
- وكان أيضاً اليونانيون يأكلونه كمقوي للجنس ويسمونه "الشهوة" ولكن العالم ديو كان ينكر ذلك ويعتبره سبباً لعقم النساء. والطبيب اليوناني جالينوس كان يوصي المريض بأحد أمراض الكبد بتناول الهليون. وعرف الرومان الهليون وقدره كاليونانيين، وفي عصر النهضة صارت له مكانة مرموقة في قصور ملوك أوروبا والطبقات الراقية وتفننوا في أكله وابتكروا شوكا خاصة به وأطلقوا عليه "قرن الكبش".



● الاستخدام الطبي

- تستخدم الساق الأرضية للهلين والجذر (في التقاليد الطبية) لعلاج التهابات المسالك البولية، وكذلك الكلتيين والمثانة من الحصوة والترسبات، تستعمل لإدرار البول وتنقية الرواسب من المثانة. أيضا يعتقد أن لها خصائص محفزة. كما يحفز نمو الشعر ويساعد على تقويته.
- تستخرج بعض الشركات العالمية لصناعة الأدوية من مستخلصات الهليون عقارًا لمكافحة حالات الإرهاق ولتنشيط الجسم. كما تصنع بعض شركات الأدوية منه شرابًا فاتحًا للشهية ومرطبًا للجسم ومهدئًا للأعصاب ومدرًا للبول.
- تغلى براعم النبتة الصغيرة أو سيقانها وتصنع شرابًا. يستعمل للنفخة في البطن، تهدئ الأعصاب المتشنجة وعرق النساء.
- تستخدم أيضًا كخضرة لمعالجة داء المفاصل، والأورام المائية التي يسببها ضعف القلب، ولها صفات المسهل.



● قيل عنه

- قال الطبيب اليوناني جالينوس: "الهليون يفتح سد الأحياء كلها خصوصا الكبد والكلية، يشرب طبيخه لعلاج وجع الظهر وعرق النساء. بذره جيد لوجع الضرس. يعالج اليرقان. مسلوقة يلين المعدة ويقولون أنه يعالج القولون وطبخ جذوره يدر البول وينفع من عسر الحبل وإذا احتمل ببذره أدر الطمث."
- قال أبوبكر الرازي: "يدفي الكلى والمثانة ويفيد جنسيا للعجائز ذوي الطبيعة الباردة ومفيد لأمراض الرئة والفخذ."
- وقال ابن البيطار: "يشرب طبيخه لوجع الظهر وعرق النساء... قوي الإدراة وهو منقي للمجاري البولية من الحصوات وقيمتة الغذائية مرتفعة إذا أخذ بعد الأكل."
- وقال داود الانطاكي: فتت الحصى ويدر البول ويفتح الشهية وينفع من نزول الماء وضعف البصر وأوجاع الرئة والصدر والأستسقاء والكبد والطحال والخاصرة والرياح الغليظة ومسكن وجع الأسنان.
- لقد أكدت الأبحاث العلمية أن الهليون مدر قوي للبول ويفيد في كثير من المشكلات البولية بما في ذلك التهاب المثانة، كما أنه مفيد في علاج حالات الروماتيزم حيث يساعد في تصريف الفضلات المتراكمة في المفاصل إلى خارج الجسم في البول.
- ملاحظة هامة جدا: للهليون تأثيرات شديدة على الكلى لذلك يجب على المصابين بضعف الكلى الذين لديهم استعدادات لتكوين حصوات الكلى عدم المبالغة في تناول الهليون هذا بالإضافة إلى أنه يسبب لهم رائحة غير مستحبة مع البول والعرق نظرا لتراكم مركب ميثايل ميركابتان

• لطبخ

• هليون أثناء السلق

• يوجد عدة أنواع من الهليُون، مثل الهليون الأبيض والهليون الأخضر وأحيانا يسمى "حمام الهليون".

• البراعم الصغيرة في الهليُون هي ما تصلح للأكل بحيث أن الجزء الذي يؤكل من نبات الهليون هي الفسيلة والساق. وهو منخفض السعرات الحرارية، ولا يحتوي على دهون أو الكولسترول، ومنخفضة جدا في نسبة الصوديوم. وهو مصدر جيد لحمض الفوليك، البوتاسيوم، والألياف الغذائية، والبروتين، فالأحماض الأمينية الهلونية يقتبس اسمها من الهليون، فهو نبات غني في هذه العناصر والمكونات الغذائية.

• الجذور تحضر وتطبخ بالعديد من الطرق في جميع أنحاء العالم. ففي منطقة آسيا - أسلوب الطبخ، للهليون يكون في كثير من الأحيان - على شكل قلي سريع. أما المطاعم التي توجد في الولايات المتحدة كثيرا ما يطبخ الهليون - قليلا سريعا مع الدجاج، أو الجمبري، أو اللحم، كما تطبخ ملفوفة في اللحم المقدد. الهليون يمكن أيضا يشوى بسرعة على الفحم أو الخشب الصلب أكثر من الجمر. وهو مكون في طبخ الطعام بالبخار والشوربات. في النمط الفرنسي، ومن المغلي أو البخار، ويطبخ مع صلصله البيض والزبدة بعصير الليمون، والزبدة المذابة أو زيت الزيتون وجبن البارميزان الإيطالي أو المايونيز. وأفضل هليون يميل إلى أن يكون في نموه المبكر (الأول من الموسم)، وكثيرا ما يكون ببساطة على البخار ويطبخ مع الزبدة المذابة. طول طبخ الهليون في أواني الطهي يسمح للبراعم بالنضج على البخار بلطف.

• صورة علمية للهليون، ١٨٨٥

• ومن النصائح التي تساعدك على اختيار الهليون الطازج عند شرائه، أهمية النظر لرأس أو زهرة الهليون ففي حال كانت متماسكة وجامدة يعتبر الهليون حينها طازجا، أمّا في حال كانت رأسه مائلة للصفرة وتوحي بالدبول دلّ ذلك على أن الهليون هنا قديم ولا ينصح بشرائه.



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