

## الخرشوف.. غذاء ودواء

نسبة عالية من الحديدو الكالسيوم والفسفور وكلها عناصر مفيدة فى النمو. فضلاً عن إحتوائه على مواد منبهة ومنشطة للمخ تنبيهة بمادة الكافين ولهذا فهو مفيد لمن يعانون من الخمول الذهني وضعف التركيز والانتباه. ويوجد به مركب يعرف بأحماض ( كافي كيلونيك ) والذي يحفز تفاعلات الكبد ويحميه من التلف ويساعد على تكوين إنقسام خلايا الكبد وحمايته من السموم، كما يعمل مستخلص الخرشوف على زيادة العصارة الصفراوية من وإلى الكبد، وعلاج أمراض الجهاز الهضمي والتي تشمل آلام سوء الهضم وآلام المرارة والإمساك المزمن والغثيان ويخفض صنع الكوليسترول بالكبد ويساعد على زيادة تحويله إلى أحماض العصارة الصفراوية، ويساعد على إدرار البول وخفض ضغط الدم ودرجة حرارة الجسم وإزالة رائحة العرق وينتفى من السيلان... الجدير بالذكر أن الأطباء يمنعون الأنتخاض المصابون بالروماتيزم والتهاب المفاصل و النقرس وأصحاب المسالك البولية الضعيفة والمصابون بالحساسية والحوامل من تناول الخرشوف.



الخرشوف من أقدم وأنفع النباتات الطبية التي زرعا الإنسان وذلك لما يحتويه من عناصر هامة وضرورية لصحة الإنسان فهو ليس طعاماً غذائياً فقط ولكنه أيضاً دواءً قيماً، فكل 100 جم من الجزء

الصالح للإستعمال من نورة الخرشوف تحتوى على المكونات الغذائية التالية ( ٩ سعرات حرارية - ٩,٢ جم بروتين - ٠,٢ جم دهون - ١٠,٦ جم سكريات - ٢,٤ جم ألياف - ٠,٨ جم كالسيوم - ٨,٨ جم فسفور - ٣,١ جم حديد ) .

كما تحتوى أوراق نبات الخرشوف على عدد هائل من المركبات الفعالة التي تتنمل (السيانين) والتي تقاوم تصلب الشرايين حيث تقاوم ترسيب الدهون بها.. (والأنولين) الذي يتحول بالتحليل المائى إلى سكر الفاكهة وهو بذلك غذاء مناسب لمرضى السكرى، كما أنه مقو للعضلات والقلب. أيضاً يعتبر الخرشوف غذاءً مناسباً لمن يتبعون نظاماً غذائياً بهدف خفض الوزن لقدرته الفائقة على إمداد الجسم بالطاقة مما يساعده على القيام بوظائفه الحيوية. كما أنه غذاء ممتاز للأطفال لإحتوائه على

### إشراف

أسرة التحرير  
شيرين عبد الحليم عياد  
مروة عبد الحميد فايد  
بشرى عزب الشيمى

تصميم وتنسيق  
مدير إداة الحاسب  
أ. حنان صلاح أحمد  
م. سمر عبد العال

مدير عام المركز  
أ. سهير محمد الجندي  
مدير إداة النشر  
أ. إيمان عبد العزيز سرحان