

الشمام

- يحتوي الشمام على بروتين ، ألياف، سكروز، دهن، كما يحتوي على البكتين، مركبات الأزوت، مواد عطرية، أحماض عضوية (حمض التفاح وحمض الليمون).

*الفوائد والاستعمالات:

-إضافة إلى طعمه اللذيذ استعمل الشمام منذ القدم بالمدواة، فكان دواء لأمراض المعدة، للاضطرابات النفسية، لمرض السل، للروماتيزم، لمرض الإسقربوط، للنقرس، للالتهابات، للسعال ولطرد الديدان من الجسم.
- واستعمل مغلي بذور الشمام في حالات حصر البول والحصى في المثانة.
-أما عصير الشمام فاستعمل ضد الإمساك والبواسير. وقد أظهرت بذور الشمام فعالية في حالات أمراض الكلى، الكبد والمثانة.

- في علوم الغذاء والحمية ينصح بالشمام كغذاء يداوى به من يعاني من أمراض الأوعية الدموية وأمراض الكلى والكبد، حيث يعتمد في ذلك على غنى الشمام بالفيتامينات والبوتاسيوم.
- ولأنه غني بالفيتامين C فهو من مضادات السرطان، ولأنه غني بالبكتين فهو يساعد على تخفيض نسبة الكولسترول في الدم.

-أما غنى الشمام بالفيتامين A ، أو فيتامين الجمال كما يطلق عليه أحياناً، فيشجع أخصائي التجميل على استعماله لتطرية الجلد وإعادة النضارة إلى الشفتين والعينين والشعر أيضاً.

- ويدخل في تركيب الكريمات المخصصة لزيادة رطوبة البشرة وتخفيض عوارض الحروق، ولأنه غني بالفولات فإنه يساهم في تخفيض خطر التشوه عند الجنين ومشاكل القلب والشرابين عند الكبار.
- ولأن الشمام غني بالبوتاسيوم فإنه يساهم في توازن ضغط الدم وهو مدر للبول ومسهل للجهاز الهضمي.
- وإذا تم تناوله مبرداً في فصل الصيف فإنه يساهم في ترطيب الجسم بشكل عام.
- و الشمام خال من الدهون وقليل السعرات الحرارية لذلك يمكن إدخاله في نظام الحمية لتخفيف الوزن.

*طريقة الاستهلاك:

- يقطع الشمام ويتم وضعه في كيس نايلون قبل وضعه في البراد كي لا تتسرب رائحته إلى بقية المأكولات.
- يتم تناوله على شكل شرائح قد يضاف إليها بعض العصير لتحسين النكهة حسب الرغبة.
- يمكن إدراج الشمام في سلطة الفاكهة كما يمكن استخراج عصيره وتناوله.
- ويجب أن لا ننسى أن بذوره صالحة للأكل التي تشكل وجبة خفيفة.