فوائد النعناع لا مثيل لها.. تعرف عليها للحفاظ على صحتك



الفوائد الصحية لأوراق النعناع

تحتوي أوراق النعناع على العديد من أفضل الفيتامينات المتعددة والمهمة لصحة الإنسان ولعل أهمها فيتامين أ و ج ومركب ب والفوسفور والكالسيوم، كما أنها غنية بمضادات الأكسدة والمغذيات النباتية وأحد المصادر المليئة بالحديد والبوتاسيوم والمنغنيز الذي يُحسن مستويات الهيموجلوبين ويُعزز وظائف المخ.

أوراق النعناع منخفضة السعرات الحرارية وتحتوي على كمية قليلة من البروتين والدهون لذلك يمكنك إضافة أوراق النعناع في برنامج النظام الغذائي الخاص بك لإنقاص الوزن بسهولة.

فوائد النعناع المغلي

تشير الدراسات الغذائية للنعناع إلى أنه يمكن أن يوفر جرعة صحية من التغذية المتوازنة حيث تحتوي

ملعقتان كبيرتان من النعناع على 0.4 غرامًا من البروتينات و0.9 غرامًا من الكربوهيدرات و0.8 غرامًا من الألياف الغذائية و1.5 مغم من فيتامين سي و22.4 مغم من الكالسيوم و6.8 مغم من الفوسفور و51.5 مغم من البوتاسيوم، وهذا من بين العناصر الغذائية الأخرى.

فوائد النعناع للبطن

تُعرف أوراق النعناع بأنها مقبلات مذهلة، ومن فوائد النعناع للمغص أنّه يساعد على تعزيز الجهاز الهضمي عن طريق تحفيز إنزيمات الجهاز الهضمي.

ومن فوائد النعناع للإمساك أنّه يحتوي على خصائص مطهرة ومضادة للجراثيم للتخفيف من عُسر الهضم والتهابات المعدة وما إلى ذلك، ويعمل كعلاج مضاد للتشنج بسبب وجود مادة المنثول.

فوائد النعناع للقولون العصبي

تُعد متلازمة القولون العصبي اضطراباً شائعاً في الجهاز الهضمي، يمكن أن تسبب آلام في المعدة، الإمساك، الإسهال، الانتفاخ، وعُسر الهضم.

العلاج الرئيس والمهم لمتلازمة القولون العصبي هو تغيير النظام الغذائي ولكن أظهرت بعض الدراسات أن زيت النعناع يمكن أن يكون مفيداً لأنّه يحتوي على مركب يسمى المنثول يعطي تأثيرات مريحة لعضلات الجهاز الهضمي.

فوائد النعناع للسعال

يوصى بشدة باستخدام أوراق النعناع لمرضى الربو، حيث تعمل بمثابة مرخٍ جيد وتخفيف احتقان الصدر، يمكن أن يؤدي استهلاك أوراق النعناع يوميًا إلى إعطاء تأثير مهدئ لمرضى الربو.

ومن المعروف أيضاً أنه من فوائد شُرب النعناع، تسليك الأنف المحتقن، ويمكن أن يجعل المنثول التنفس أسهل كثيراً كما أنّه يخفف من التهيج الناجم عن السعال المزمن.

فوائد النعناع للعناية بالفم

لقد التهمت للتو حساء الثوم، فماذا ستفعل بعد ذلك؟ عليك في المرة القادمة محاولة مضغ أوراق النعناع للتخلص من الرائحة القوية حيث يمكن أن تساعد أوراق النعناع على إنعاش أنفاسك على الفور بسبب وجود خصائص مبيدة للجراثيم.

كما يمكن أن يساعد مستخلص أوراق النعناع في تنظيف ترسب البلاك على الأسنان كما تعمل مادة المنثول كمعجون أسنان أو غسول للفم أو علكة لوقف نمو البكتيريا في الفم والحفاظ على نظافة تجويف الفم، وهذه من أهم فوائد مشروب النعناع.

فوائد النعناع لتحسين قوة الدماغ

أوراق النعناع منشطة للدماغ حيث إنه وفقًا لدراسات مختلفة، قد يؤدي تناول النعناع إلى زيادة اليقظة والوظائف المعرفية، يمكن لأوراق النعناع تحسين قوة الذاكرة واليقظة العقلية وهذا من فوائد النعناع الطبية العديدة.

فوائد النعناع لتقوية المناعة

النعناع مليء بالفيتامينات ومضادات الأكسدة لتحسين مناعتك، تساعد هذه الفيتامينات النباتية على حماية خلاياك من التلف.

فوئد النعناع للأعصاب

تشير الأبحاث إلى أن النعناع يمكن أن يساعد في مكافحة مشاعر الإحباط والتعب والقلق وأن رائحة النعناع تهدئ أعصابك، ما يعني أن تناول زيت النعناع الحلو أو زيت النعناع المنتشر في الهواء يمكن أن يفي بالغرض.

يمكنك إضافة النعناع إلى الشاي الخاص بك أو استخدام مستخلص النعناع على المرذاذ أو الاستحمام بالنعناع للتخفيف الفوري من التوتر والاكتئاب.

تشير الدراسات أيضاً إلى أن النعناع يمكن أن يقلل من ضغط الدم ويمنع ارتفاع ضغط الدم.

فوائد النعناع للصداع

ذكر موقع «هيلث لاين» أنه وفقًا للمركز الوطني للصحة، يعمل زيت النعناع على علاج صداع التوتر حيث أن العنصر النشط في زيت النعناع هو المنثول نظرًا لأن حوالي 44 % من النعناع عبارة عن المنثول، ما قد يقلل أيضاً من شدة الصداع النصفي الحاد.

ويحتوي شاي النعناع على مضادات الأكسدة التي تساعد في تقليل آلام الصداع، وطريقة الاستخدام لتحضير شاي النعناع كالتالي يُغلى الماء، ثم يُسكب فوق أوراق النعناع ويُغطّى لمدة 10 دقائق، ثم يصفى الأوراق، ويُسكب في كوبك المفضل واسترخِ.

الآثار الجانبية لأوراق النعناع

تُعد أوراق النعناع آمنة بشكل عام للاستهلاك، ولكن يجب على الأشخاص المصابين بمرض الجزر المعدي المريئي تقليل استهلاكها لأنها قد تسبب تهيج المعدة.

ويُمنع استخدام زيت المنثول موضعياً عند الأطفال لأنه قد يسبب صعوبات في التنفس.