

## الجرجير صيدلية دوائية متكاملة

### غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية ومضادات الأكسدة



أكل أوراقه الغضة وبذوره الناضجة وشرب عصير أوراقه يعطيان نشاطاً عاماً للجسم  
علاج لتنقية الدم وسرعة دورانه ويساعد على ثبات الأسنان وتقوية اللثة ومنع نزيفها

يظن البعض أن فوائد الجرجير تتوقف عند كونه مقوياً جنسياً للرجال، وعصيره يستخدم لتغذية وتقوية ومنع تساقط الشعر عند

لكن الدراسات البحثية وصلت الى ابعاد من ذلك وأكدت أن لأوراق الجرجير وبذوره فوائد جمة ولا يمكن حصرها، فهو صيدلية دوائية متكاملة وسريعة ورخيصة وسهلة وفي متناول الجميع فضلا عن أنه واحد من أفضل الخضراوات، ويتساوى في ذلك مع الخس

.والشبت والكراث، ويعد الملك المتوج على عرش المائدة العربية والعالمية

ويرجع الاقبال الكبير على تناول أطباق الجرجير، لغناها بالكثير من العناصر الغذائية اللازمة لجسم الانسان، حيث تحتوي على الأملاح المعدنية والكثير من المعادن وبخاصة اليود والكبريت والفوسفور والحديد والكالسيوم. بالإضافة الى أنها غنية بالفيتامينات مثل (أ، ب

ج) ومضادات الأكسدة. وتحتوي على مواد خردلية لاذعة وحريفة ومواد مرة ومجموعة من المواد الكيميائية النباتية مثل

.الجليكوأيرن" و"جامالينولينك" و" ايزوثيوسيانيتس" و"فايتو جلوكو سينولات" والتي تفيد في علاج الكثير من الأمراض"

. وتؤكد الدراسات العلمية المعملية أن الجرجير يقضي على الدهون والكوليسترول

وأن أكل أوراقه الغضة وبذوره الناضجة، وكذلك

. عصير أوراقه يعطي نشاطاً عاماً للجسم، وهو يدر البول ويساعد على هضم الطعام



, كما أن بذور وعصير الجرجير يزيلان نمش البشرة

كما وأكل الجرجير علاج لتنقية الدم وسرعة دورانه ويساعد على ثبات الأسنان وتقوية اللثة ومنع نزيفها، كما يفيد في نزلات البرد

. لأمراض الصدرية لأنه طارد للبلغم ومسكن لآلام الروماتيزم والمفاصل

ويدخل الجرجير في اعداد الكثير من الأطباق والوصفات وعلى رأسها أطباق السلطات الخضراء بجميع أنواعها والحساء والدجاج

والأسماك البحرية والسندوتشات واللحوم المشوية وبخاصة لحوم الضان والكفتة والربيان والتونة والسلمون والمكرونه وعجينة  
الطعمية

وغيرها من الأطباق الشهية، وفي هذا التحقيق نعرض لفوائدها الغذائية والصحية، وأيضا نقدم مجموعة من وصفات أطباق الجرجير  
اللذيذة

.والصحية، من خلال الخبراء والمختصين في هذا المجال

## فيتامينات

الجرجير ينتمي الى العائلة الصليبية، وهو عشب معمر، ذو ساق طويلة مجوفة من الداخل، طعمه لاذع وله الكثير من الأسماء فيعرف

**Eruca sativa**, واسمه العلمي **Garden rocket** - كتاه أو الكتأة، أيهان، القررة، قررة الماء، ويدعي بالانجليزية

.المستخدمة:السيقان والأوراق الغضة، والبذور الجافة، وتوجد أصناف من هذا النبات بعضها برية وبعضها مزروع

وقد عرف الجرجير منذ القدم، ووصفه العرب كواحد من النباتات الطبية ونصحوا بشرب عصير أوراقه وأكل بذوره، ونسبوا اليه وية

الجنسية، لما يحتويه من نسبة عالية من العناصر الغذائية والفيتامينات ، فلقد أثبتت التحاليل أن كل غرام من أوراق الجرجير

: غرام كربوهيدرات - غرامات دهون - غرام بروتين، والكثير من المعادن ملغرام بوتاسيوم -

كالسيوم - غرام صوديوم - غرام ماغنسيوم - ملغرام حديد وآثار من الزنك واليود، والفيتامينات :

, ( ) - ( ) - ملغرام نياسين - فيتامين (أ) وحدة دولية - حمض الاسموريك

.والألياف الغذائية : - سعراً حرارياً -

أن أطباق الجرجير تمد الجسم بالعناصر الغذائية السليمة، ويحتوي الطبق الذي لا يتجاوز حجمه ال - -

حرارياً و في المئة بروتين و اقل من في المئة كربوهيدرات في المئة ألياف ونسبة الدهون غير المشبعة لاتتجاوز ال -

ونسبة الدهون المشبعة والكوليسترول صفر. وتعد أطباق الجرجير الأفضل لصحة الانسان، حيث تمد الجسم بالكثير من الطاقة وتساعد

. الجرجير تحتوي على كميات كبيرة من معدن الحديد الذي

يساعد

.الجسم على تكوين هيموغلوبين الدم. وتحتوي على الكالسيوم اللازم للنمو، وفيتامينات عدة وبخاصة فيتامين (باء) المركب

وأطباق الجرجير فعالة في علاج الكثير من الأمراض في مقدمتها أمراض السرطان والكبد والكلى

والمرارة. وتساعد على ادرار البول وتنقي الجسم من السموم وتعمل على رفع اللياقة البدنية. وتساعد على زيادة افراز الصفراء وتسهل

عمليات الهضم وتقوي المعدة والأمعاء وتنشط الجهاز الهضمي. ومفيدة في تنقية الدم وزيادة دورانه وتنظيف المعدة. وتكافح تسوس الأسنان والتهابات اللثة والحفر والامسك

وأطباق الجرجير مفيدة في علاج الأمراض الجلدية وحب الشباب والتهابات السوداء واستعادة نضارة البشرة والعينين والأظافر

. دراسة علمية نمساوية أن أطباق الجرجير تعمل على الوقاية والعلاج من أكثر من مرضاً، كما انها تعمل على

تنقية الدم وإذابة الدهون الضارة والتقليل من مستوى الكوليسترول والوقاية من الأمراض القلبية والشرايين والالتهابات الروماتيزمية

راض الصدرية وتمنع الاصابة بأمراض سوء التغذية ومفيدة لمرضى الغدة الدرقية وتساعد على التوقف

التدخين. كما أكدت الدراسات أن أطباق الجرجير تحتوي على مركبات كيميائية نباتية تعرف باسم "فايتو غلوكو سينولات" تعمل على

تنشيط أنزيمات الجسم لحمايته ووقايته من الأمراض السرطانية، كما أن هذه المركبات تدخل في صناعة بعض مستحضرات التجميل

.والكريمات التي تستخدم في تحسين البشرة

## شوربة الجرجير



.المقادير : حزمة جرجير،

.الطريقة: يوضع المرق في إناء على النار حتى الغليان، توضع البطاطا وتترك لمدة

يغسل الجرجير ويقطع ويوضع على البطاطا ويضاف الملح والفلفل والكمون، يترك المخلوط على النار لمدة دقائق، يضرب

.بعد ذلك في الخلاط ويوضع مرة أخرى على النار. يتم قلي الثوم في الزبد ووضعه على الشوربة

## سلطة جرجير للحمية



.المقادير: حزم جرجير، حبة طماطم ، جبن حلوم مبشور، زيتون أسود مقطع

. : ملاعق كبيرة دبس الرمان، ملاعق كبيرة زيت زيتون، ملعقة زعتر، عصير ليمون

.الطريقة: يقطع كل من الجرجير حجم كبير وطماطم مكعبات ويخلط مع الجبن والزيتون، تخلط مقادير الصوص وتصب على السلطة

.التقديم