

## الشمّام.. يطفئ العطش ويزيد الشهية



يطفئ العطش ويزيد الشهية إلى الأكل ويُعالج الإمساك والبواسير وآلام الروماتيزم:

الشمّام (Melon The):

اسمه اللاتيني: Melo Cucumis.

تسميته الفرنسية: Melon Le.

من الفاكهة المستهلكة بكثرة والتميزة بقدرتها المنعشة والملطّفة. ويُقال أن المصريين القدماء وأهل آسيا الوسطى هم أوّل من عرفها. وأتى على ذكرها ابن سينا والأنطاكي.

تركيبه الكيميائي (%):

- ماء الفاكهة: 80-90

- السكّريات: 10-13

- الفروكتوز: 1.8-3.9

- الغلوكوز: 0.0-3.7

- السكّروز: 1.9-7.6
- السلاّلولوز (الخللاّيوز): 2.6-6.7
- المواد البكتينيّة (البكتين): 0.8-4.5
  
- تركيبه الفيتاميني (ملغ %):
- الفيتامين "ج" (C) : 18-32
- الكاروتين: 0.7-1.7
- الفيتامين "ب1" (B1) : 0.05-0.06
- الفيتامين "ب2" (B2) : 0.01-0.02
- الفيتامين "بب" (PP) : 0.35-0.45
- الفيتامين "ب6" (B6) : 0.03-0.06
- الفيتامين "ب9" (B9) [حمض الفوليك]: 5.5-6.5 مكغ %
- الفيتامين "إي" (E) : 0.1-0.2
  
- محتواه من الأملاح المعدنية (ملغ %):
- البوتاسيوم: 260-330
- الكالسيوم: 6-18
- الفوسفور: 16-21
- المغنيزيوم: 8-14
- الحديد: 0.2-0.4
  
- محتواه من العناصر الدقيقة (مكغ %):

- الألومينيوم: 800

- الزنك: 90

- النحاس: 70

القيمة الطاقة لكل 100 غرام منه: 54 كيلوكالوري.

فوائده الصحية:

• كان للشمام في الماضي شأن كبير في مجال إطعام السكان في آسيا الوسطى.

• وفي البلدان الإسلامية، يشكّل الشمّام خلال شهر رمضان المبارك من كلّ عام غذاءً منعشاً ومنشّطاً لا يعوّض (حيث يصادف نصح هذه الفاكهة في هذا الشهر الكريم).

• للشمام خصائص غذائية عالية عند استهلاكه على الرّيق (قبل الطعام).

• وعصير الشمّام الناصح:

- يطفء العطش.

- يزيد الشهية إلى الأكل.

• بفضل محتواه من حمض الفوليك (الفيتامين "ب9" [B9]) ومعدن الحديد، يعتبر الشمّام ثمرة جدّ نافعة لأمراض فقر الدم.

• يدخل في النظام الغذائي للمصابين بأمراض كبدية، وذلك لغناه بمادة الكاروتين (طليعة الفيتامين "آ" [A]).

• يتمتّع شراب الشمّام بمفعوله:

- المدرّ للبول.

- الملّين [المسهّل]، لذا ينصح به لعلاج الإمساك.

• يصف الطب الشعبي فاكهة الشمّام في حالات:

- البواسير.

- آلام الروماتيزم.

- النقرس.

- الرمل والحصى في الكليتين (لمنقوع بزور الشمّام تأثيره الفعّال في مثل هذه الحالة).
- ينصح بتناول الشمّام في مرحلة النقاهاة والتماثل للشقاء بعد طول مرض (بعد النعاناة الطويلة من مرض عضال).
- يحظر تناوله من قبل الأشخاص المصابين ب:
  - التهاب المعدة المزمن.
  - التهاب الأمعاء المزمن.
  - التهاب المعدة والأمعاء المزمن.
  - عسر الهضم (التّخمة Dyspepsia).
- وبسبب ما يتضمّنه الشمّام من مقدار كبير من السكّروز، فهو فاكهة غير ملائمة لمرضى السكّري.

المصدر: كتاب العلاج بالفاكهة/ مكتبة الطب البديل للكاتب د. حسان جعفر