الشمام.. يطفئ العطش ويزيد الشهية



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

الشّـَمّام (Melon The):

اسمه اللاتيني: Melo Cucumis.

تسميته الفرنسية: Melon Le.

من الفاكهة المستهلكة بكثرة والمتميزة بقدرتها المنعشة والملطّفة. ويُقال أنّ 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

- السّكّروز: 1.9-7.6
- السلّلولوز (الخللّيوز): 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 "پ پ" (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 الطاقية لكل 100 غرام منه: 54 كيلوكالوري.

فوائده الصحيّة:

- كان للشمّام 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 نضج هذه الفاكهة في هذا الشهر الكريم).
- للشمّام خصائص غذائية عالية عند استهلاكه على الرّيق (قبل الطعام).
- وعصير الشمّام الناضج:
  - يطفىء 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.
  - المُليّن [المُسهّل]، 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 النقاهة والتماثل للشفاء بعد طول مرض (بعد النعاناة الطويلة من مرض عضال).

- يحظر تناوله من قبل الأشخاص المصابين بـ:

- التهاب المعدة المزمن.

- التهاب الأمعاء المزمن.

- التهاب المعدة والأمعاء المزمن.

- عسر الهضم (التّخمة Dyspepsia).

- وبسبب ما يتضمّنه الشمّام من مقدار كبير من السّكّروز، فهو فاكهة غير ملائمة لمرضى السكّري.

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