



فواید مصرف گیاه نعناع در ماه مبارک رمضان

خواص گیاه نعناع از روزگاران قدیم شناخته شده و امروزه هم از عصاره، برگ و اسانس آن در طب سنتی و در صنایع غذایی (به عنوان یک عامل طعم دهنده) و نیز در ساخت مواد آرایشی استفاده می‌گردد.

بیشترین ماده موثر در اسانس نعناع منتول نام دارد. در ماه رمضان بدن به دلیل شرایط متفاوت با ایام دیگر با کمبود آب مواجه است که جبران این کمبود، با برخی سبزیجات مانند نعناع گزینه‌ی مناسبی است.

نعناع یکی از بهترین گیاهان دارویی برای روزه داران است زیرا در ماه رمضان به علت تغذیه‌ی نادرست و کم تحرکی، اکثر افراد دچار یبوست می‌گردند. نعناع فیبر فراوانی دارد و یبوست را بهبود می‌بخشد.

یبوست صورت، در ماه رمضان به علت کم‌آبی بدن، خواب ناکافی و تغذیه‌ی نادرست، دچار خشکی و آکنه می‌شود. نعناع، در کاهش التهاب پوست موثر است. این گیاه سرشار از بتاکاروتین و ویتامین C است و در بهبود آکنه و نرمی پوست موثر واقع می‌شود. همچنین خاصیت ادرارآوری دارد و با به کارانداختن کلیه‌ها، سموم را از بدن دفع می‌کند.

در طب سنتی از نعناع به عنوان مقوی معده، بادشکن، ضد درد، ضد تشنج، آرام‌کننده اعصاب استفاده می‌گردد. همچنین نشان داده شد که اسانس نعناع از طریق کاهش اسپاسم عضلات صاف گوارش منجر به کاهش درد در ناحیه شکم می‌شود.

عصاره آبی گیاه نعناع دارای خواص ضد دردی و ضد التهابی است و می تواند جایگزین مناسبی برای داروهای شیمیایی ضد دردی و ضد التهابی باشد. روغن نعناع اثر ضد باکتریایی قوی داشته که می توان اثر آن را با اثر آنتی بیوتیک جتتامایسین برابر دانست.

منابع:

Nouraldini M, Nouredin M, Salami M, Mesdaghinia AR, Verdi J, Salimian M .

Analgesic effects of mentha piperita extract on rats. Feyz J 2007; 10: 19-23.
(Persian).

Samsam-Shariat H. Collection of medicinal plants. 2 nd ed. Esfahn: Mani Pub, 2007: PP: 19.

Singh, R, Muftah A, Shoshni M, Asma B. Antibacterial and antioxidant activities of Mentha piperita L. Arabian Journal of Chemistry. 2011; 10:1016-1017.