

الاهمية الغذائية والطبية لنبات الصبار

الصبار هو نبات شوكي ينتمي إلى الفصيلة الصبارية، ويعيش معظم أنواع الصبار في الظروف والبيئات الصحراوية، كما يتميز بقدرته العالية على تحمل العطش والجفاف لسنوات طويلة، ويختلف الصبار من حيث الحجم والشكل، فالبعض له جذع سميك القطر وأفرع طويلة ممتدة نحو الأعلى، حيث يصل طولها إلى حوالي ثمانية عشر متراً، والبعض الآخر يصل طوله إلى حوالي اثنين ونصف سنتيمتراً، حيث يعرف الصبار باستخداماته المتعددة، وفوائده وقيمه الطبية، وذلك لما يحتويه على عناصر غذائية أساسية مهمة للجسم، كالأحماض الأمينية والفيتامينات والمضادات المؤكسدة والحديد توجد في المادة السائلة الهلامية والتي تكون غنية بفيتامين (هـ)، لذلك يمنح أجزاء مختلفة من الجسم فوائد مختلفة، وأهمها ما يلي



- يعالج الدوالي والبواسير، ويعالج حب الشباب.
- يساهم في قتل البكتيريا، والفطريات، والفيروسات.
- يساعد في توسيع الشرايين، والأوعية الدموية التي تغذي المناطق الضعيفة والمصابة بالعطب.
- يمنع تورم الأنسجة، ويخفف من التهابات العضلات والجلد.
- يشفي من حروق الشمس، ويساعد في التئام الجروح بسرعة ويخدرها.
- يسرع عملية تكاثر الخلايا ويجدها، ويسرع عملية الشفاء.
- يعالج أمراض العيون والكبد، ويخفف الآلام.
- يساعد في تنشيط الدورة الدموية والقلب، وينقي الدم.
- يعالج أمراض الجهاز الهضمي، ويلين المعدة ويمنع الإمساك.
- يحافظ على نسبة السكر في الدم، ويحمي من أمراض السكري والضغط.
- يخلص الجسم من السموم.
- يعالج أمراض القولون، ويساعد في توليد الطاقة.
- إضافة لما سبق يمكن استخدامه في تحضير العديد من الأطباق والمأكولات كمكون أساسي أو جانبي في السلطات والمقبلات وغيرها، ومعظم الناس يقبلون على تناوله طازجاً بعد تقشيرها وإزالة الأشواك عنه، ولم يثبت حتى الآن وجود أية أعراض جانبية سلبية عند تناوله بصورة معتدلة.

أضرار الصبار

إن تناول الصبار لفترات طويلة وبشكل مزمن، قد يتسبب في الإصابة بسرطان القولون، وذلك لاحتوائه على مادة الألوين المسرطنة، كما أنه لا ينبغي تناول الصبار من قبل الأشخاص الذين يتناولون حبوب مدرات البول، وذلك لأن عصارة الصبار تعمل على تثبيط فعالية هذه الأدوية، والتي تؤدي إلى انخفاض مستوى البوتاسيوم في الجسم.