



النخالة دواء آمن وفعال للعديد من الأمراض



سيلولوزية طبيعية لا تهضم بواسطة الإنزيمات المعوية لديها القدرة على امتصاص كمية كبيرة من الماء ومن هنا تأتي فوائدها المختلفة خصوصاً مع الحمية وأمراض الجهاز الهضمي (القولون) و داء السكري و تقوية أعصاب الجسم لاحتوائها على فيتامين (ب) مركب. وأضافت أن للنخالة فوائد صحية عديدة أهمها أنها تساعد على إنقاص الوزن لأنها لا تحتوي على سعرات حرارية فعند إعداد رغيف يتكون من ثلاث طحين وثلاثين نخالة يمد الجسم بثلاث السعرات الحرارية التي يمدّها مثيله من الخبز الاعتيادي، كما تعطي الإحساس بالشبع والامتلاء لقبليتها امتصاص الماء والسوائل في المعدة، وأخيراً تساهم النخالة في تسريع التخلص من الفضلات وبالتالي تقلل من امتصاص الدهون.

الدوحة - الراية الطبية: أكدت الدكتورة شيما ريجان أن نخالة القمح (الردة) تمثل القشرة الخارجية للقمح والتي عادة تنزع منه لتحضير الطحين الذي يستخدم في إعداد الخبز الأبيض بينما تستخدم النخالة كأعلاف للدواجن وهي في الحقيقة تمثل قيمة صحية عالية ولها دور فعال في علاج العديد من الأمراض. في الماضي كانت تطحن النخالة مع القمح لإعداد أرغفة الخبز في بلادنا العربية والأرياف ولذلك كانت أمراض الجهاز الهضمي والإمساك وتكيسات القولون والأمراض الخبيثة للقولون نادرة الحدوث، ومع تطور البلدان و اقتباس العادات الغربية في عمل الخبز والمعجنات قل دور النخالة. وبينت الدكتورة شيما الممارس العام بمجمع الدكتور أياد الشرجي الطبي أن النخالة عبارة عن ألياف

ارتفاع الكوليسترول الضار في الدم. والنخالة مفيدة لمرضى البواسير و الشرج الشرجي لكونها تسهل عملية الإخراج وتقلل فرصة " الحذق " أثناء التبرز فتخفف من احتقان فتحة الشرج وكذلك تساعد على تطرية البراز مما يقلل من قسوته على الغشاء المبطن للشرج وأيضاً تقلل فرصة تكون حصيات المرارة عن طريق تقليل نسبة الكوليسترول. ويتم تناول النخالة على شكل الخبز الذي يحتوي على النخالة أو كورن فليكس (All bran) يحتوي على كمية وفيرة من النخالة وعلى هيئة حبيبات يمكن تناول ملعقة طعام كبيرة مضافة الى زبادي أو سلطة مع مراعاة الأكار من تناول الماء معها وكذلك بعض أنواع البسكويت التي تحتوي على النخالة تحت مسمى (Digestive).

القولون العصبي (الذين يعانون من الإمساك) وأمراض تكيسات القولون حيث إن الألياف في النخالة تقوم بعملية تنظيف للقولون من المخلفات والرواسب الضارة والمواد السرطانية المعروفة والمجهولة حيث تقوم بإزالتها وطردها خارج الجسم. و النخالة من الأغذية ذات الأهمية لمرضى السكري حيث إنها تمد مرضى السكري بسعرات حرارية أقل من الأاطعمة الأخرى التي تحتوي على الطحين الأبيض كما أن تناول الأغذية التي تحتوي على النخالة تعالج الإمساك الذي يعاني منه حوالي 60 - 70 % من مرضى السكري. تحتوي النخالة على فيتامين (ب) الذي يقوي الأعصاب التي غالباً ما تتأثر مع مرض السكري وتقلل النخالة من امتصاص الدهون الضارة وتمنع

وكذلك النخالة مفيدة لعلاج الإمساك حيث إن ألياف السيلولوز المتوفرة بالنخالة تعمل كقطعة الإسفنج حيث تمتص الماء من الأمعاء ويزيد حجمها (تنفخ فتزيد من كتلة الفضلات ، وتمنحها الطراوة الكافية للاندلاق خلال القولون ومفادرة الجسم كما إنها تساعد على تنشيط حركة الأمعاء. وأيضاً تعتبر النخالة مفيدة في تنظيم حركة القولون والحد من أعراض ومشاكل

