

## الشبت.. دواء



الشبت عشبة طبيعية مميزة الطعم والرائحة لها العديد من الفوائد الصحية، وتدخل في تركيب مجموعة كبيرة من الأدوية العلاجية للكثير من المشكلات المرضية، ويحتوي هذا النبات على المياه بنسبة 86%، وعدة مكونات مثل: الكربوهيدرات والألياف الغذائية والبروتينات، والمعادن كالكالسيوم، الحديد، البوتاسيوم، المنجنيز، الماغنسيوم، (النحاس، الفوسفور، والفيتامينات (أ، سي، ب، ك

ويعتبر نبات الشبت من الأعشاب الغنية بمادة «الليمونين» التي تزيد من الإفرازات المعوية وتمنع تقلصات العضلات وتساعد على الهضم وتحمي الجهاز التنفسي. ويحتوي على 43 سعرة حرارية في كل 100 جرام، ما يساهم في إذابة الدهون وتقليل الشحوم الضارة، ومنع تكوين حصوات المرارة، فضلاً عن مضادات الأكسدة الطبيعية القوية التي تحمي من السرطان وتفيد القلب

ويعمل الشبت على تحسين وظائف الجهاز الهضمي، وتهدئة اضطرابات المعدة لأنه يحتوي على ألياف غذائية تنشط الأمعاء وتقي من انتفاخات البطن والإسهال، وتنظم امتصاص الدهون والسكريات، كما يساعد على التحكم في

مستويات الحموضة، ما يقلل حدوث رائحة الفم الكريهة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.