



## گیاه نعناع و فواید مصرف آن در ماه مبارک رمضان

خواص گیاه نعناع Menta 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 می‌شود.

خواص گیاه نعناع Menta 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 می‌شود. بیشترین ماده موثر در اسانس نعناع منتول نام دارد.

به گزارش ایسنا، مهندس سارا قزلباش، کارشناس این پژوهشکده با اشاره به اینکه در ماه مبارک رمضان بدن به دلیل شرایط متفاوت با ایام دیگر با کمبود آب مواجه است و جبران این کمبود، با برخی سبزیجات مانند نعناع گزینه‌ی مناسبی است، اظهار کرد: نعناع یکی از بهترین گیاهان دارویی برای روزه داران است.

وی عنوان کرد: در ماه مبارک رمضان به علت تغذیه‌ی نادرست و کم تحرکی، اکثر افراد دچار یبوست می‌گردند. نعناع فیبر فراوانی دارد به همین دلیل یبوست را بهبود می‌بخشد. همچنین پوست صورت، در ماه رمضان به علت کم آبی بدن، خواب ناکافی و تغذیه‌ی نادرست، دچار خشکی و آکنه می‌شود. نعناع، در کاهش التهاب پوست موثر است.

قزلباش خاطرنشان کرد: در طب سنتی از نعناع به عنوان مقوی معده، بادشکن، ضد درد، ضد تشنج، آرام کننده اعصاب استفاده می‌شود. همچنین تحقیقات نشان داده است که اسانس نعناع از طریق کاهش اسپاسم عضلات صاف گوارش منجر به کاهش درد در ناحیه شکم می‌شود.

این کارشناس پژوهشکده افزود: عصاره آبی گیاه نعناع دارای خواص ضد دردی و ضد التهابی است و می‌تواند جایگزین مناسبی برای داروهای شیمیایی ضد دردی و ضد التهابی باشد. همچنین روغن نعناع اثر ضد باکتریایی قوی داشته که می‌توان اثر آن را با اثر آنتی بیوتیک جنتامایسین برابر دانست.

به گزارش روابط عمومی پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی، وی تاکید کرد: این گیاه سرشار از بتاکاروتین و ویتامین C است و در بهبود آکنه و نرمی پوست موثر واقع می‌شود. همچنین خاصیت ادرارآور دارد و با به کارانداختن کلیه‌ها، سموم را از بدن دفع می‌کند.