

# النعناع

## Mint

**جنس النعناع: Mentha** العائلة أو الفصيلة : الشفويات **Lamiaceae**  
يشمل جنس **Mentha** عدة أنواع وهجن وأصناف شائعة الاستخدام في مجالات الطعام والطب الشعبي ولكل نوع منها نكهة واستخدامات فريدة مع ملاحظة أن معظمها يشترك في بعض الخصائص العامة .



### 1- الفوائد الصحية والطبية

الأنواع التابعة لجنس النعنع معروفة بفوائدها الصحية والطبية المتعددة، منها:

- **الهضم:** يُستخدم لتخفيف مشاكل الهضم، مثل الغازات والانتفاخ، وتحسين عملية الهضم.
- **مضاد للأكسدة:** يحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد في حماية الجسم من الجذور الحرة.
- **التهديئة:** يُستخدم لتهديئة الأعصاب وتقليل التوتر.
- **تخفيف الصداع:** يُمكن أن يُساعد في تخفيف الصداع عند تناوله كمشروب.
- **تحسين التنفس:** يُستخدم لتخفيف احتقان الأنف وتحسين التنفس.

### الاستخدامات الأخرى

- **التجميل:** يُستخدم في منتجات العناية بالبشرة والشعر بفضل خصائصه المنعشة.
- **العطور:** يُستخدم في العطور والصابون والمنتجات العطرية الأخرى.
- **الزينة:** يُستخدم كزينة للأطباق بفضل شكله الجذاب ونكهته المنعشة.

## 2- وصف وخصائص النبات

### طبيعة النمو :

- نبات عشبي معمر يتراوح ارتفاعه بين 30 و90 سم .
- يتميز بنموه السريع والمندفع يتوسع أفقياً بسرعة من خلال سيقان تنمو تحت سطح الأرض تعرف باسم الريزومات .

### الأوراق:

- بيضاوية أو رمحية الشكل لونها أخضر فاتح إلى أخضر داكن، طولها يتراوح طول الأوراق بين 3 و9 سم وعرضها بين 1 و3 سم .
- ناعمة اللمس إلى خشنة قليلاً ومغطاة بزغب دقيق ، تمتاز الأوراق برائحة منعشة وعطرية قوية عند فركها أو سحقها

### السيقان:

- خضراء اللون في العادة وقد تصبح محمرة أو أرجوانية في بعض الأنواع
- مربعة المقطع وعليها زغب ناعم ، لينة إلى متينة، تتفرع بسهولة لتكوين نبات كثيف.

### الأزهار:

- بيضاء إلى زهرية أو بنفسجية صغيرة ومجمعة في عنقايد رأسية (سبايك) في أطراف السيقان،
- يزهر النبات عادة في الصيف (يونيو إلى أغسطس).

### من أهم أنواع النعناع :

- النعناع السنبل: *Mentha spicata* أوراقه خضراء زاهية، نكهته معتدلة وحلوة. من أكثر الأنواع انتشاراً واستخداماً.
- النعناع الفلفلي *Mentha piperita* : أوراقه خضراء داكنة وسيقانه حمراء قليلاً، نكهته قوية ومنعشة.
- نعناع طويل الأوراق: *Mentha longifolia* أوراقه طويلة وضيقة مغطاة بشعيرات دقيقة لونها أخضر رمادي أو فضي ، نكهته قوية ومنعشة.

## 3-الاستخدامات الغذائية

نبات النعناع يستخدم بشكل واسع في المجال الغذائي لإضفاء نكهة مميزة على الأطباق، فيما يلي بعض الاستعمالات الشائعة:

- **السلطات:** يُستخدم في السلطات، وخاصةً السلطات الفاكهية والسلطات الشرق أوسطية مثل التبولة.
- **الصلصات:** يُضاف إلى الصلصات مثل صلصة النعناع التي تُقدم مع لحم الضأن.
- **المشروبات:** يُضاف إلى الشاي، والعصائر، والكوكتيلات مثل الموهيتو.
- **الحلويات:** يُستخدم في تحضير العديد من الحلويات والآيس كريم.
- **الطبخ:** يُضاف إلى الأطباق الرئيسية لتحسين النكهة.

## 4-المركبات العطرية

أنواع النعناع (*Mentha spp.*) تتميز برائحتها العطرية الفريدة والنفادة، والتي تعود إلى مجموعة من المركبات العطرية الموجودة في زيوتها الأساسية. فيما يلي أهم المركبات العطرية في النعناع:

- **المنثول (Menthol):** يمنح النعناع رائحة منعشة وقوية، ويعطي إحساساً بالبرودة. يستخدم في العلاجات الموضعية لتخفيف الألم والتهيج.
- **المنثون (Menthone):** يضيف رائحة منعشة ونفادة، مشابهة للمنثول لكن أقل حدة، يساهم في الخصائص المنعشة للنعناع ويستخدم في العطور ومنتجات العناية الشخصية.
- **الليمونين (Limonene):** يوفر رائحة حمضية لطيفة تضاف إلى النكهة الكلية للنعناع ،له خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات .
- **إيزومنتون (Isomenthone):** يشبه المنثون في رائحته ويعزز الرائحة المنعشة للنعناع.



*M. Elshurafa*  
Growing Mint in Pots



Spearmint Flowers