

# 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 .



## ١- الفوائد الصحية والطبية

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

- **الهضم:** يستخدم لتحفيض مشاكل الهضم، مثل الغازات والانتفاخ، وتحسين عملية الهضم.
- **مضاد للأكسدة:** يحتوي على مضادات الأكسدة التي تساعد في حماية الجسم من الجذور الحرة.
- **التهيئة:** يستخدم لتهيئة الأعصاب وتقليل التوتر
- **تحفيض الصداع:** يمكن أن يساعد في تخفيف الصداع عند تناوله كمشروب.
- **تحسين التنفس:** يستخدم لتحفيض احتقان الأنف وتحسين التنفس.

## الاستخدامات الأخرى

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

## 2- وصف وخصائص النبات

طبيعة النمو :

- نبات عشبي معمر يتراوح ارتفاعه بين 30 و 90 سم .
- يتميز بنموه السريع والمندفع يتسع أفقاً 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 و 9 سم وعرضها بين 1 و 3 سم .
- ناعمة الملمس إلى خشنة قليلاً ومغطاة بزغب دقيق ، تميز 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 عناقيد رأسية (سبايك) في أطراف السيقان،
- يزهر النبات عادة في الصيف (يونيو إلى أغسطس).

من أهم أنواع النعناع :

النعناع السنبلاني *Mentha spicata*: أوراقه خضراء زاهية، نكحته معتدلة وحلوة. من أكثر الأنواع انتشاراً واستخداما.

النعناع الفلفلي *Mentha piperita* : أوراقه خضراء داكنة وسيقانه حمراء قليلاً، نكحته قوية ومنعشة.

نعناع طويل الأوراق: *Mentha longifolia* أوراقه طويلة وضيقة مغطاة بشعرات دقيقة لونها أخضر رمادي أو فضي ، نكحته 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 الفاكهة والسلطات الشرق أو سطية مثل التبولة.
- الصلصات: يُضاف إلى الصلصات مثل صلصة النعناع التي تقدم مع لحم الضأن.
- المشروبات: يُضاف إلى الشاي، والعصائر، والكوكتيلات مثل الموهينتو.
- الحلويات: يُستخدم في تحضير العديد من الحلويات والأيس كريم.
- الطبخ: يُضاف إلى الأطباق الرئيسية لتحسين النكهة.

## 4- المركبات العطرية

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

- المنثول: (*Menthol*) يمنح النعناع رائحة منعشة قوية، ويعطي إحساساً بالبرودة. يستخدم في العلاجات الموضعية لتخفيف الألم والتهيج.
- المنثون: (*Menthone*) يضيف رائحة منعشة ونفذاء، 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 .
- إيزومنثون: (*Isomenthone*) يشبه المنثون في رائحته ويعزز الرائحة المنعشة للنعناع.

