ما الفارق بين قهوة الشعير وبين القهوة العادية؟

ـ قهوة الشعير تختلف عن قهوة البن العادية، بل هي أفضل منها بكثير حيث إنها خالية من الكافيين الذي يسبب الإدمان والصداع والأرق. وهي ك
> ما فوائد الشعير الصحية المثبتة علميا؟

ـ فوائده الصحية المثبتة علميا عديدة، منها فوائد ذكرت في السنة النبوية. فقد ثبت في الطب النبوي والأحاديث الشريفة الصحيحة أن النبي علي
فوائد «التلبينة»
> وما «التلبينة»؟
ـ التلبينة حساء يعمل من دقيق الشعير أو نخالته ويجعل فيه عسل أو لبن. سميت تلبينة تشبيها لها باللبن في بياضها ورقتها. وقول النبي صلى ال
> ماذا عن فوائدها الأخر ؟
ـ هنالك فوائد كثيرة منها ما ذكرته السيدة عائشة رضي الله عنها حين قالت: «والذي نفس محمد بيده إنها لتغسل بطن أحدكم كما يغسل أحدكم
وعن أحمد والترمذي عن عائشة رضي الله عنها قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أخذ أهله الوَعك أمر بالحِساء فصنع، ثم أمرهم فحَس
ومعنى يرتو : يقوّي. ومعنى يسرو: يكشف.
وقال الموفق البغدادي: إذا شئت معرفة منافع التلبينة فاعرف منافع ماء الشعير ولما سيما إذا كان نخالة. قال: ولما شيء أنفع من الحساء لمن يغلب ع
وقال كما جاء في كتاب فتح الباري المعروف: وإنما اختار الأطباء النضيج لأنه أرق وألطف فلا يثقل على طبيعة المريض، وينبغي أن يختلف الما
لتخفيض الكوليسترول وعلاج القلب
> ما الاكتشافات الحديثة في هذا الصدد؟
ـ أول اكتشاف هو أن ماء الشعير يخفض الكوليسترول ويعالج القلب. فقد أثبتت الدراسات العلمية فاعلية حبوب الشعير الفائقة في تقليل مستويات
أ ـ تتحد الألياف المنحلة الموجودة في الشعير مع الكوليسترول الزائد في الأطعمة فتساعد على خفض نسبته في الدم.
ب ـ ينتج عن تخمر الألياف المنحلة في القولون أحماض دسمة تمتص من القولون، وتتداخل مع استقلاب الكوليسترول فتعيق ارتفاع نسبته في
ج ـ تحتوي حبوب الشعير على مركبات كيميائية تعمل على خفض معدلات الكوليسترول في الدم، ورفع القدرة المناعية للجسم مثل مادة «بتا ج
د ـ تحتوي حبوب الشعير على مشابهات فيتامينات «هاء» Tocotrienol التي لها القدرة على تثبيط أنزيمات التخليق الحيوي للكوليسترول، ولهذا السب
وعلى هذا النحو يسهم العلاج بالتلبينة وماء الشعير في الوقاية من أمراض القلب والدورة الدموية، إذ تحمي الشرايين من التصلب ـ خاصة شرايين
أما المصابون فعليا بهذه العلل الوعائية والقلبية فتساهم التلبينة بما تحمله من خيرات صحية فائقة الأهمية في الإقلال من تفاقم حالتهم المرضي
كما ثبت أن الشعير يساعد على تخفيف الوزن بحرقه للدهون ومساعدته على فقدان الشهية لمتناوله مع إعطائه طاقة عالية لاحتوائه على مادة ال
مضاد للاكتئاب
> هل صحيح أن قهوة الشعير تزيل الاكتئاب؟
ـ نعم تساعد على ذلك، حيث كان الأطباء النفسيون في الماضي يعتمدون على التحليل النفسي ونظرياته في تشخيص الأمراض النفسية، واليوم م
مواد السعادة
ولتوضيح كيف تؤثر المواد التي يحويها الشعير في التخفيف من حدة الاكتئاب نذكر أهم تلك المواد المضادة للاكتئاب الموجودة في الشعير، و
ـ المعادن: تشير الدراسات العلمية إلى أن المعادن، مثل البوتاسيوم والمانغنسيوم، لها تأثير في الموصلات العصبية التي تساعد على التخفيف من
ـ فيتامين B: يسبب نقصه تأخر العملية الفسيولوجية لتوصيل نبضات الأعصاب الكهربية، وهذا أحد مسببات أعراض الاكتئاب، ولذلك ينصح المري
ـ الأحماض الأمينية: يحتوي الشعير على الحمض الأميني تريبتوفانTryptophan الذي يسهم في التخليق الحيوي لإحدى الناقلات العصبية، وهي الس
الشعير لعلاج السرطان
> يردد البعض أن قهوة الشعير تعالج السرطان وتؤخر الشيخوخة، فما مدى صحة ذلك؟
ـ تمتاز حبة الشعير بوجود مضادات الأكسدة، وقد توصلت الدراسات الحديثة إلى أن مضادات الأكسدة يمكنها منع وإصلاح أي تلف بالخلايا يكون ب
ويؤيد حوالي 9 من كل 10 أطباء دور مضادات الأكسدة في مقاومة الأمراض والحفاظ على الأغشية الخلوية وإبطاء عملية الشيخوخة وتأخير حد
وقد حبا الله الشعير بوفرة الميلاتونين الطبيعي غير الضار، والميلاتونين هرمون يفرز من الغدة الصنوبرية الموجودة في المخ خلف العينين، و
وترجع أهمية هرمون الميلاتونين إلى قدرته على الوقاية من أمراض القلب، وخفض نسبة الكوليسترول في الدم، كما يعمل على خفض ضغط ال
كما يذكر أن في الشعير مواد كيميائية تثبط فعل المواد المسرطنة في الأمعاء (وذلك بعد دراسة وتجارب علمية على الشعير قام بها فريق من ا
وللضغط والسكر والقولون

> نشر أخيرا في إحدى المجلات أن قهوة الشعير علاج لارتفاع السكر والضغط وأنها مهدئ للقولون... هل تؤيد ذلك؟

ـ نعم، لأن الألياف المنحلة (القابلة للذوبان) في الشعير تحتوي على صموغ «بكتينات» تذوب مع الماء لتكون هلامات لزجة تبطئ من عمليتي هضم ويعضد هذا التأثير الحميد للشعير في سكر الدم أن عموم الأطعمة الغنية بالألياف ـ منحلة وغير منحلة ـ فقيرة الدسم وقليلة السعرات الحرارية ولأن المصابين بداء السكر أكثر عرضة لتفاقم مرض القلب الإكليلي، فإن التلبينة الغنية بالألياف تقدم لهم وقاية مزدوجة لمنع تفاقم داء السكر كما أكدت الأبحاث أن تناول الأطعمة التي تحتوي على عنصر البوتاسيوم يقي من الإصابة من ارتفاع ضغط الدم. ويحتوي الشعير على عنصر البو

> ماذا عن القولون؟

ـ بالنسبة إلى القولون فإن الشعير غني بالألياف غير المنحلة وهي التي لا تنحل مع الماء داخل القناة الهضمية، لكنها تمتص منه كميات كبيرة كما تعمل الألياف المنحلة باتجاه الهدف نفسه، إذ تتخمر هلامات الألياف المنحلة بدرجات متفاوتة بواسطة بكتيريا القولون، مما يزيد من كتل وأظهرت نتائج البحوث أهمية الشعير في تقليل الإصابة بسرطان القولون، حيث استقر الرأي على أنه كلما قل بقاء المواد المسرطنة الموجودة

> بما أن قهوة الشعير غنية بالألياف... فهل لها دور في علاج الإمساك؟

ـ أجريت تجارب على المصابين بالإمساك المزمن حيث اعطوا منتجا مصنوعا من الشعير لفترة ثلاث مرات يوميا، واتضح أن 80 في المائة من هؤلا