

# المشمس

وفوائده الصحية والجمالية

إعداد

دكتور محمد السقا عيد

عضو الجمعية الرهدية المصرية

obeykhalid.com



المشمش شجرة مثمرة ذات حجم متوسط يتراوح طولها بين ٨ و ١٢ مترًا. وأوراقها ذات شكل قلبي مع أطراف مدببة؛ تسقط في الخريف وتزهو في الربيع وفي الصيف تنضج ثمار المشمش. أزهارها ذات لون أبيض مائل إلى الوردي.

تبدو ثمارها شبيهة بثمار الخوخ والنكتارين، حيث أن لون المشمش يكون أصفرًا أو برتقاليًا عليه مسحة حمراء، ولثمرة المشمش نواة واحدة. وبعكس الخوخ يتحمل المشمش درجات حرارة منخفضة جدًا تصل إلى ٣٠ درجة مئوية تحت الصفر.

الموطن الأصلي للمشمش هو الصين حيث كان ينبت برّياً على الحدود مع ما يعرف الآن بروسيا وقد عرف في الصين قبل ميلاد المسيح بـ ٣ آلاف عام، ثم انتقل إلى بلدان أخرى مثل أرمينيا ومصر ولم يدخل المشمش أوروبا إلا بعد ميلاد المسيح ثم انتشرت زراعته في أغلب دول العالم وخاصة الباردة والمعتدلة منها، يزرع على نطاق واسع في بلاد الشام وتركيا والمناطق الجنوبية المرتفعة من السعودية.

حاليًا تصدر تركيا ٨٥٪ من الإنتاج العالمي للمشمش المجفف. تصلح زراعة المشمش في الجو البارد ومناخ المتوسط إلا أن أفضل بيئة له هي البيئة الجافة.



## أنواع المشمش

يشار إلى أن أنواع المشمش تقارب العشرين، فهناك المشمش البلدي والوردي والعجمي والهندي والتدمري والكلابي وغيرها، لكنها تتشابه جميعا في تركيبها العام وفوائدها الصحية.

والمشمش فاكهة صيفية غنية بالفيتامينات وذات نكهة ومذاق لذيذين، وتنتشر زراعة المشمش في الكثير من أصقاع الدنيا، وتعتبر بلاد الشام ومنطقة الطائف في المملكة العربية السعودية من أهم مناطق الإنتاج عربياً.

والمشمش فاكهة غنية بالماء ولينة وهي تناسب من يقومون بعمل الرجيم وذلك لسعاتها الحرارية المنخفضة.



## المشمش في الشعر العربي

تغنى العديد من شعراء العربية بالمشمش فقال ابن الرومي:

قشر من الذهب المصفى حشوه      شهد لذيذ طعمه للجاني  
ظلنا لديه ندير في كأساتنا      خمرا تشعشع كالعقيق القاني

وقد وصفها ابن المعتز قائلاً:

ومشمش بان منه أعجب العجب      يدعو النفوس إلى اللذات والطرب  
كأنه في غصون الدوح حين بدا      بنادق خرجت من خالص الذهب



## المشمش في الطب الشعبي

من التراث القديم أنه عندما قال الملك سليمان: (أرحني بتفاحة لمرضي) فإنه كان يقصد المشمش.

ويذكر في الأساطير: أن المشمش من فواكه جنة عدن وليس التفاح. وكانت بذرة المشمش هي التي تستخدم في المداواة، واعتبر المشمش مصدرًا للصحة طوال العمر.



## أقوال في المشمش

يقول ابن منظور في لسان العرب: «المشمش والمشمش شجر يطول حتى يقارب الجوز سبط العود والورق ومخ ثمره إما مر ويعرف بالكلاي أو حلو ويعرف باللوزي الواحدة مشمشة وبعضهم يسمي الأجاص مشمشا».

الاسم الإفرنجي (Apricot) مشتق من كلمة البرقوق العربية المشتقة بدورها من اللاتينية.

وقال ابن سينا عنه: «المشمش يسكن العطش، وإذا أكل يجب أن يؤخذ مع اليانسون والمصطكى، لأنه يولد الحميات بسرعة تعفنه ودهن نواه ينفع من البواسير، ونقيع المقدد من المشمش ينفع من الحميات الحارة».

أما ابن البيطار فيقول: «هي ثمرة رطبة تجانس الخوخ إلا أنه أفضل من الخوخ، وهو سهل الصفراء ويولد خلطاً غليظاً، يذهب بالبخار من حر المعدة ويردها تبريداً شديداً، ويلطفها ويقمع الصفراء والدم وينبغي أن يتجنبه من يعتريه الرياح ومن يسرع إليه الجشاء الحامض. وأما أصحاب المعدة الحارة والعطش فينتفعون به».

من المعروف في العالم العربي أنه لما كان موسم ظهور فاكهة المشمش قصير الأمد، فقد ضرب العامة مثلاً للأمور التي تكون في عداد المعدوم فقالوا عن المستحيل حدوثه: (في المشمش).

يجمع المشمش بوضع المفارش تحت أشجاره ثم تهز فتساقط آلاف الثمار حيث تجمع باليد. وقد تطوى المفارش وتوضع في صناديق خاصة للتسويق.

وإن كان المشمش من فواكه الصيف الطازجة إلا أن كميات كبيرة منه تحفظ بالتجفيف لاستعمالها كثمار أو عصير بصورة تجارية.



## تركيبه الكيميائي

غني بالعناصر الغذائية أكثر من أي نوع آخر من الفاكهة. والشمش فاكهة غنية بالبيتاكاروتين «فيتامين أ» وهي مادة مضادة للأكسدة، مفيدة ضد سرطان الرئة.

وتزود حبة المشمش الإنسان بحوالي ١٨٪ من حاجته اليومية من هذا الفيتامين. وهو مادة مضادة للأكسدة «مفيدة ضد سرطان الرئة» وتزود حبة المشمش الإنسان بحوالي ١٨٪ من حاجته اليومية من هذا الفيتامين.

من المكونات الرئيسية للمشمش التي تعطيه كل هذه المزايا الصحية، احتواؤه على حامض «ماليك أسيد»، الذي يعتبر منظفا ومطهرا للكبد والكلية، إذ يحتوي على «ترايبتوفان» (*Tryptophan*)، وهو بروتين يساعد على تحسين المزاج،

كما أنه غني بفيتامين ج والحديد والبوتاسيوم. ونظرًا لكثرة إنتاجه عالميًا وقصر مدة بقاء الثمار بعد نضجها فإنه عادة ما يجفف أو يعلب.

ويضاعف تجفيفه من قيمته الغذائية بمعدل ٣ مرات، مما جعل رائدي الفضاء يعتمدونه ضمن حميتهم الغذائية في رحلاتهم الفضائية.

أما بالنسبة لبذور المشمش فاللب الذي بداخلها به مواد جليكوسيدية سيانيدية (*Cyanogenic glycosides*). ومن المواد الجليكوسيدية مادة الصابونين.

والمواد الجليكوسيدية هي التي تعطي البذور الطعم المر، وهي مواد مصنفة على أنها مواد سامة قد تنتج في ظروف معينة غاز هيدروجين السيانيد وهو مادة قاتلة في تركيزاتها العالية جدًا على الإنسان والحيوان.

وعلى العموم فإن التجارب حول الصابونين في تركيزاته الأقل أثبتت أنه قاتل للأسماك في الأحواض ولم يظهر أنه شديد السمية على حيوانات التجارب الأخرى، والمسألة مرتبطة بالتركيز.



والمواد الجليكوسيدية هذه توجد في أكثر من ١٠٠ نوع من النباتات كما توجد في بذور الكرز والخوخ واللوز المر وبعض بذور التفاح وغير ذلك. وهي في بذور المشمش مختلفة التركيز حسب نوع المشمش، فمثلاً تجدها مرتفعة في بعض الأصناف الأوروبية وغير موجودة في نوع المشمش العجمي (بياع في الأسواق ولونه أبيض). وكما يبدو أن التركيزات الموجودة في بذور الفواكه المذكورة لا تصل لدرجة الإهلاك إلا أن تناول كميات كبيرة منها وفي وقت قصير «مثلاً ٦ إلى ١٠ بذور في الساعة (قد يؤدي إلى ظهور أعراض التسمم) وهذا في حالة وجود تركيزات مرتفعة من الجليكوسيدات في البذور. من جانب آخر فإن بذور المشمش تحوي مادة الأجدالين (*Amygdalin*) أو ما يسمى بفيتامين «ب١٧»، وهي مادة تذوب في الماء ومن ضمن الجليكوسيدات السيانيدية وتوجد في كثير من النباتات ضمن مواد النيتريلو سيدز (*Nitrilosids*) التي توجد في العدس والماش «اللوييا الخضراء الصغيرة».

ومادة أجدالين «ب ١٧» هذه توجد في بذور الفواكه الحجرية واللوز المر إلا أن تركيزها في بذور بعض أنواع المشمش هو الأعلى.

والجانب الآخر هنا هو الفرضية القائلة بأن هذه المادة تعتبر مضادة للسرطان، وأنها تقتل الخلايا السرطانية، وأصل هذه الفرضية جاء من ملاحظة أن بعض قبائل الهنود الحمر التاوس «هنود بويبلو» في نيومكسكو كانت إصابات السرطان عندهم نادرة، وبالبحث وجد أنهم يشربون مشروب بذور المشمش مع العسل بخلطة بالحليب، وكانوا يحمصون لب البذور لاعتقادهم بأن التحميص يقضي على المواد السامة في البذور.

وإن كانت مثل هذه الفرضيات لم تصل إلى عالمنا العربي حتى اليوم «والحمد لله» إلا أنها أثارت زوابع بين الناس ومرضى السرطان والعلماء وجمعيات السرطان منذ الثمانينات إلى اليوم.

وحتى الآن فإن ما يقال عن هذه المادة «ب ١٧» لم يثبت، بل إن أصوات التحذير من خطورة الإكثار من تناول بذور المشمش (لما بها من الجليكوسيدات في ازدياد).



## فوائد المشمش

### المشمش غذاء ودواء

توفر أنواع كثيرة من الفاكهة فرصة الاستفادة من طعمها اللذيذ وفوائدها التي لا تحصى، ومنها على سبيل المثال المشمش.

وبتحليل المشمش وجد أنه يحتوي على:

أملاح معدنية كثيرة، خصوصًا البوتاسيوم والصوديوم اللازم لعمل الخلايا، والكالسيوم والفوسفور الضروريين لتكوين الهيكل العظمي، والحديد الضروري لتركيب هيموجلوبين الدم وبالتالي للوقاية من فقر الدم. كما أنه غني جدًا بفيتامين (A) المفيد لغذاء شبكة العين و(B) المفيد للدم و(C) المفيد الذي يرفع من مناعة الجسم لحماية الإنسان من نزلات البرد، كما وجد أن ١٣٪ من وزنه يحتوي على السكر وربع في المائة من وزنه مواد نشوية.

ومن أهم فوائده ما يلي:

١- تؤكد الأبحاث أن المشمش يعادل قيمته الغذائية الكبد الحيواني تقريبًا في صنع كريات الدم الحمراء في الدم، كما أن المشمش يساعد في تنشيط حدة الإبصار، ويزيد من قوة الجسم الدفاعية ضد الأمراض لوجود فيتامين (A) فيه بنسب عالية جدًا.

٢- وجد أن المشمش مفيد جدًا للمصابين بفقر الدم، كما أنه مقو للأعصاب والأوردة وخلايا الجلد وهو فاتح للشهية ومكافح جيد للإمساك ومهدئ للأعصاب ومزيل للأرق.

٣- يوصف المشمش للأشخاص الذين يبذلون جهدًا ذهنيًا؛ وذلك لاحتوائه على عنصرين مهمين للمخ وهما الفوسفور والمغنسيوم.

٤- للحصول على الفوائد الغذائية الموجودة في ثمرة المشمش يجب الحرص على أكلها قبل الطعام، وعدم تقشيرها لأن قشرها يحتوي على كل المعادن

والفيتامينات والأملاح المعدنية، ويستحسن عدم قطع ثمرة المشمش بالسكين، بل قضمها بالأسنان أفضل.

٥- كشفت أبحاث طبية جديدة عن أن ثمار المشمش قد تكون أفضل العلاجات على الإطلاق في وقاية الفتيات من الأمراض الجلدية وبثور الشباب.

٦- يعتبر المشمش من الفواكه التي يمكن أن تساعد في مقاومة بعض أمراض السرطان خاصة سرطان الرئة بالنسبة للمدخنين وسرطان البنكرياس ومن المعروف أن كليهما من الأمراض المستعصية العلاج وان لها علاقة بالتدخين بالرغم من انه لم تجر أبحاث أو دراسة مستفيضة على المشمش مثل باقي الفواكه والخضراوات.

٧- زيت المشمش مصدر غني لفيتامين هـ، ويستخدم أيضًا في تليين الجلد ومنع تكوين خطوط على الجلد في مرحلة الشيخوخة.

٨- تحتوي الثمرة المجففة على ضعف كمية فيتامين (أ) الموجودة في الطازجة، وعشرة أضعاف كمية الحديد.

٩- عصير قمر الدين المصنوع من المشمش مفيد جدًا، وكذلك المربى التي تصنع منه إذ لا تفقد من خصائصها الطبيعية كثيرًا نتيجة التصنيع.

١٠- تساعد ثمرة المشمش في مقاومة الميكروبات وتقوية الأغشية المخاطية.

١١- ينصح بغسل ثمرة المشمش قبل أكلها جيدًا لإزالة ما علق بها من مواد كيميائية.

١٢- تناول المشمش المجفف المعروف بالمشمشية برمضان يعطي الصائم طاقة طوال فترة صيامه كما أنه يحتوي على مادة البيتا كاروتين بنسبة أكبر منها في المشمش الطازج.

١٣- تناول ٣ إلى ٦ ثمرات من المشمش يوميًا يساعد في الوقاية من النزلات الشعبية والربو الشعبي.

١٤- يساعد على وقاية الفتيات من الأمراض الجلدية وبثور الشباب.

- ١٥- يقلل مستويات الكولسترول في الدم، ويحمي من أمراض القلب والشرايين.
- ١٦- المشمش الطازج مضاد للإسهال أما المجفف فهو ملين للمعدة.
- ١٧- ومن فوائده أن سعراته الحرارية قليلة قياساً ببقية الفاكهة المجففة، كما يعتبر الأوطأ تسلسلاً في قائمة «جلاسيميك انديكس»، وهو الفهرس الذي يتضمن أنواعاً من الأطعمة مقسمة حسب درجة تأثيرها في مستوى السكر في الدم فالكربوهيدرات التي تتكسر جزئياتها بسرعة عند الهضم تعتبر الأعلى في الفهرس، بينما الكربوهيدرات التي تتكسر جزئياتها ببطء، فتدفع سكر الجلوكوز ببطء في الدم، تعتبر الأوطأ في الفهرس. إذ أنها لا ترفع مستوى السكر بشدة، مما يساعد على استقرار معدل السكر في الدم ويعطي الإحساس بالشبع والاكتفاء لفترة طويلة.
- ١٨- للحصول على شراب مغذ ومنعش من المشمش، يوضع في المجمدة وبعد أن يجمد يغسل في ماء دافئ حتى يلين، يقطع إلى قطع ويضرب بالخلاط وبذلك نحصل على شراب كريمي منعش.



## جمالك والمشمش للنضارة والصحة..تناولي المشمش بكل صورته

عزيزتي.. للحصول على الفوائد الغذائية الموجودة في ثمرة المشمش يجب الحرص على أكلها قبل الطعام مباشرة، وعدم تقشيرها لأن قشرها يحتوي على كل المعادن والفيتامينات والأملاح المعدنية اللازمة للصحة والجسم.

يشير الخبراء إلى أن المشمش يحتوي على فيتامينات مهمة جدًا للصحة ومنها فيتامين أ، ب، والحديد ونسبة عالية من فيتامين سي.

يمتاز المشمش بمكونات تجعله فعال في مقاومة التجاعيد والانكماشات والتشققات، ولذلك يدخل في عمل الكريمات والأقنعة.

### قناع البشرة من المشمش

- افرمي ثمرة أو ثمريتين من المشمش.
- ضعي منها طبقة كثيفة على بشرة الوجه والرقبة واليدين.
- انتظري نصف ساعة.. ثم اغسلي وجهك بماء بارد.



## دراسة علمية تؤكد: المشمش يقوي النظر وينشط وظائف الكبد ويحمي الشرايين

أفادت دراسة علمية حديثة بأن المشمش يفيد في علاج حالات فقر الدم ويقوي البصر، وينشط وظائف الكبد، ويقلل من مستويات الكولسترول في الدم، كما أنه يحمي القلب والشرايين من الأمراض.

ويرجع ذلك لاحتوائه على مركبات «الكاروتينويد» التي تتحول في جسم الإنسان إلى فيتامين «أ» الذي تحتاجه العين للتخلص من المركبات الضارة التي تؤذيها.

وأوضحت الدراسة أن ثمار المشمش قد تكون أفضل العلاجات على الإطلاق في وقاية النساء من الأمراض الجلدية وبثور الشباب وذلك لأن فيتامين «أ» بكثرة في هذه الفاكهة يجعلها تتميز بمفعول مقاوم للتجاعيد.



## دراسة علمية تؤكد: المشمش يحمي من أمراض القلب ويخفض الكولسترول

كشفت دراسة بريطانية أن ثمار المشمش غنية بمركبات مفيدة للصحة تعد أقوى من نظيراتها في سائر الفواكه والخضراوات. وأضافت أن هذه المركبات تحمي من الإصابة بالأمراض القلبية، وتعمل على تخفيض مستويات الكولسترول في الجسم، ومنع ترسب جزئياته على جدران الشرايين.

وأوضح الباحثون أن فاكهة المشمش تحتوي على مركبات مفيدة للصحة تعرف باسم «كاروتينويدات» التي يوجد أكثر من ١٠٠ مادة منها في مختلف أنواع الخضر والفواكه، إلا أن أشكالها الموجودة في المشمش تمتاز بأنها الأقوى.

وأضافوا أن مادة بيتا - كاروتين المتوفرة في المشمش تتحول في الجسم لتعطي فيتامين (أ) الذي تحتاجه العين للتخلص من المركبات الكيماوية الضارة التي تؤدي أنسجة العين، مسببة حدوث مرض المياه البيضاء، وداء الشبكية الاستحالي.

ويرى هؤلاء أن ثلاث حبات من المشمش تزود الجسم بحوالي ٢٨٠٠ وحدة عالمية من فيتامين (أ)، أي أكثر من نصف احتياجات الإنسان اليومية من هذا الفيتامين.



## المصادر

- الموسوعة العلمية الحديثة في الطب البديل، د محمد السقا عيد.
- مجلة النهضة، الصيدلية الغذائية، بقلم: عبد الفتاح حسين.
- المصدر قدس برس.
- جريدة الغد الأردنية.



Obeyikamal.com



## فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
أنواع المشمش	٧
المشمش في الشعر العربي	٨
المشمش في الطب الشعبي	٩
أقوال في المشمش	١٠
تركيبه الكيميائي	١١
فوائد المشمش، المشمش غذاء ودواء	١٣
جمالك والمشمش، للنضارة والصحة..تناولي المشمش بكل صوره	١٦
قناع البشرة من المشمش	١٦
المشمش يقوي النظر وينشط وظائف الكبد ويحمي الشرايين	١٧
المشمش يحمي من أمراض القلب ويخفض الكولسترول	١٨
المصادر	١٩
فهرس الموضوعات	٢١

