

مختص يكشف أفضل طريقة للاستفادة من الماش لتعافي الكسور

17 أبريل، 2026



أوضح المختص في علوم الغذاء، الدكتور مشوح المشوح، أن أفضل طريقة للاستفادة من الماش لدى الأشخاص المصابين بكسور في العظام تتمثل في تناوله على هيئة شوربة مطبوخة جيداً، سواء بشكل يومي أو شبه يومي، نظراً لسهولة هضمها واحتوائها على مجموعة من العناصر الغذائية المهمة لعملية الترميم.

وأشار إلى أن شوربة الماش توفر مزيجاً من البروتين النباتي والمعادن الأساسية مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور، إضافة إلى فيتامين K، وهي عناصر تسهم في دعم بناء العظام وإنتاج الكولاجين، فضلاً عن خصائصها المضادة للالتهاب التي قد تساعد في تسريع التعافي.

وبيّن أن الطهي الجيد والنقع المسبق يقللان من المواد المسببة

للانتفاخ، ويعزز امتصاص المعادن، لافتاً إلى أن بعض الدراسات على الحيوانات أشارت إلى دور الماش في تحسين كثافة العظام.

وأضاف أن القيمة الغذائية للشوربة يمكن تعزيزها عبر إضافات مثل مرق العظام الغني بالكولاجين، أو الخضروات الغنية بفيتامين C، إلى جانب استخدام بعض التوابل مثل الكركم والكمون لدعم الهضم وتقليل الالتهابات.

كما قدّم وصفة مبسطة لتحضير شوربة الماش تتضمن نقع الحبوب ثم طهيها مع البصل والثوم والخضروات والبهارات لمدة تتراوح بين 30 إلى 45 دقيقة، حتى تصبح ذات قوام كريمي سهل التناول والهضم.

وأكد أن الجرعة المقترحة تتراوح بين كوب إلى كوبين يومياً أو عدة مرات أسبوعياً، مع إمكانية اعتمادها كوجبة رئيسية خلال فترة التعافي، مشدداً في الوقت نفسه على أن الماش يمثل دعماً غذائياً مساعداً وليس بديلاً عن العلاج الطبي أو تعليمات طبيب العظام.

وحذر من الاعتماد عليه بشكل غير مدروس، خاصة لدى المصابين بأمراض مزمنة أو حساسية، داعياً إلى استشارة الطبيب لتحديد الاحتياجات من المكملات مثل الكالسيوم وفيتامين D بحسب الحالة الصحية.