

طبيب يكشف دور الشمندر في دعم القلب والدم

14 مايو، 2026



قال أستاذ علم العقاقير الدكتور جابر القحطاني إن الشمندر، المعروف أيضاً بالبنجر أو الشوندر أو الصوطة، ويُعرف بالإنجليزية باسم (Beetroot) وبالاسم العلمي (Beta Vulgaris)، هو نبات جذري ينتمي إلى الفصيلة السرمقية، ويتميز بجذرٍ شبه درني ينمو تحت التربة، وهو الجزء المستخدم غذائياً وطبياً، بينما تشبه أوراقه نبات السلق.

وأوضح أن الشمندر كان يُزرع في البداية في إيطاليا ثم انتقل إلى جنوب أوروبا خلال عصر النهضة، وكان يُستخدم علماً للحيوانات قبل أن يتحول إلى غذاء للإنسان بعد اكتشاف فوائده الصحية والغذائية. كما أشار إلى وجود نوع آخر منه يُعرف بالشمندر السكري، ويتميز بجذر أبيض وشكل مستطيل، ويُعد من أهم مصادر صناعة السكر عالمياً منذ القرن الثامن عشر.

وبيّن أن الشمندر الأحمر يحتوي على فيتامينات (A و B و C) ومعادن متعددة مثل الحديد والمغنيسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم والزنك والنحاس والمنغنيز، إضافة إلى الأحماض الأمينية وحمض الفوليك والفلافونيدات، مما يجعله غذاءً ذا قيمة عالية.

وأضاف أن الشمندر يُؤكل نيئاً أو مسلوقاً أو مخللاً، ويُستخدم في السلطات والعصائر، كما يُستفاد منه طبياً في دعم حالات فقر الدم،

وتنشيط وظائف الكبد والكلى، وتحسين المناعة والهضم. كما يساعد حمض الفوليك فيه على تقليل مخاطر التشوهات الخلقية لدى الأجنة، ويسهم في دعم صحة القلب عبر تقليل بعض عوامل الخطورة.

واختتم بالإشارة إلى أن الشمندر يحتوي على سكريات طبيعية قد ترفع مستوى السكر في الدم، لذا يُنصح مرضى السكري بتجنبه أو الحذر في تناوله.