

## نیرو بخش جاودانی، را در یابید!

فواید شگفت انگیز نعناع در افزایش سلامتی و عمر<sup>۱</sup>

### طولانی



✚ نعناع، گیاهی با صدها خاصیت دارویی قابل ملاحظه است که در

کشورهای گوناگون مانند هند، خاورمیانه و اروپا طرفداران زیادی دارد.<sup>۱</sup>

✚ نعناع، یک گیاه بسیار معطر و شاداب کننده است که به طور گسترده

برای مصارف آشپزی و در کرم ها، خمیر دندان ها، آدامس ها، خوش

بوکننده های نفس، آب نبات ها و به عنوان ترکیبی با شکلات در

کلوچه ها و کیک ها استفاده می شود.<sup>۲</sup>

✚ نعناع در محصولات آرایشی و بهداشتی، در رایحه درمانی و در

حشره کش های طبیعی استفاده می شود.<sup>۲</sup>

✚ از نعناع اسانس، روغن و تَنْتُور تهیه می کنند که مصارف

طبی مختلفی دارد.<sup>۱</sup>

✚ با طبیعتی گرم و خشک است و علاوه بر اینکه به صورت خام، یکی از

اجزای مهم سبزی خوردن و حتی برخی از سالادها است، به صورت

خشک شده هم، از جمله طعم دهنده های بسیاری از انواع سُس ها،

ماست های معمولی، ماست های مخلوط مانند بُرانی و نوشیدنی های صنعتی

مانند دوغ به شمار می آید.<sup>۱</sup>

این روزها ، شاهد استقبال زیاد خانواده های ایرانی از انواع دمنوش

گیاهی و سنتی هستیم.<sup>۱</sup>

✚ دمنوش نعناع، یکی از مفیدترین انواع دمنوش طبیعی است. طرز تهیه

دمنوش نعناع مانند سایر دمنوش ها، شبیه دم کردن چای است و به برگ

نعناع نیاز دارد. چای نعناع، جزو بهترین دمنوش هایی است که می توانید

برای درمان مشکلات مختلف جسمی از جمله نَفخ، خستگی و درد های عضلانی استفاده کنید.<sup>۱</sup>

**نعناع**، گیاهی سرشار از خاصیت و حاوی آنتی اکسیدان ها است و

نوشیدن دمنوش نعناع، مجموعه ای از خواص و مزایای سلامتی را برای شما به همراه دارد.<sup>۱</sup>

**سلامت دهان و دندان را بهبود می بخشد.** قرن ها است که مردم برای

تسکین درد دندان ، برگ نعناع را می جوند و نعناع دارای خواص ضد عفونی کننده ای است که عفونت را درمان می کند. همچنین حاوی ماده ای به نام کلروهگزیدین، است که یک ترکیب ضد میکروبی قوی است که برای محافظت در برابر پوسیدگی دندان و بوی بد دهان استفاده می شود.<sup>۱</sup>

**در پاک سازی و تقویت کبد است.** دمنوش نعناع ، دوست با

**وفای کبد** است!<sup>۱</sup> نعناع به طور موثری عملکرد کبد را تقویت می کند. همچنین نعناع به دلیل وجود اسانس های مغذی و خواصی مانند آرامش بخش و تسکین دهنده، گیاهی بسیار مفید برای تقویت قدرت کبد

است.<sup>۲</sup> ترکیبات موجود در برگ نعناع، ممکن است از کبد در برابر برخی سموم محافظت کند.<sup>۴</sup>

سرشار از ترکیبات درمانی با خاصیت آرامش بخش، است.<sup>۳</sup>

**مقوی دستگاه گوارش است.** نعناع دارای فواید خاصی است که آن را به یک درمان طبیعی موثر برای بیماری های گوارشی مانند سندرم روده تحریک پذیر (IBS) و سوء هاضمه، یک اصطلاح پزشکی برای ناراحتی در قسمت فوقانی شکم تبدیل می کند.<sup>۳</sup> همچنین نعناع دارای هورمون مخصوصی است که محرک دستگاه و غدد گوارشی می باشد و ترشح معده را زیاد می کند. یک فنجان از دم کرده آن بعد از غذا، هضم را آسان و اختلالات معده را بر طرف می کند.<sup>۱</sup>

**دمنوش نعناع مسکن ناراحتی های گوارش، هضم کننده غذا، مقوی اعصاب معده، دفع کننده صفر است.** ضد نفخ، سکسکه، تهوع، دل پیچه ، بواسیر و درد شکم است.<sup>۱</sup>

از التهاب معده جلوگیری می کند، کام را تمیز می کند و روند هضم را

بهبود می بخشد. این امر در نتیجه فعال شدن غدد بزاقی در مصرف آب برگ نعناع اتفاق می افتد که آنزیم های گوارشی را قادر می سازد تا به مقدار کافی تولید شوند.<sup>۲</sup>

یک بررسی از ۹۶ مطالعه، نشان داد که هنگامی که مکمل های روغن نعناع همراه با مواد دیگری مانند روغن زیره استفاده می شود، برای کاهش برخی علائم سوء هاضمه، از جمله درد شکم و فشار شکمی، موثر است. تحقیقات در مورد اثربخشی مکمل های نعناع فلفلی، برای درمان سوء هاضمه محدود است و در حال حاضر هیچ مدرکی مبنی بر موثر بودن درمان های فقط نعناع برای درمان این بیماری وجود ندارد.<sup>۳</sup>

دمنوش نعناع، مفرح و مقوی قلب است.<sup>۱</sup>

نعناع، با آرام کردن ماهیچه های دستگاه گوارش و افزایش جریان صفرا، هضم چربی ها را آسان تر و سریع تر کرده و با جلوگیری یا کاهش نفخ، گاز و سوء هاضمه، مرتبط است.<sup>۱</sup>

در درمان بیماری های پوستی، به خصوص اگزما و خارش های پوستی

موثر است.<sup>۱</sup>

### سلامت چشم را افزایش می دهد.<sup>۱</sup>

کیسه صفرا را به کار می اندازد و تورم مجاری کیسه صفرا را بر طرف

می کند. همچنین شیره صفرا را رقیق می کند.<sup>۱</sup>

ماده منتول (جوهر نعناع)، در چای نعناع وجود دارد و احساس خنکی در

دهان ایجاد می کند و این حالت خنک کنندگی خوش بو، می تواند به

تخریب مخاط نامناسب و بر طرف کردن خلط، کمک کند.<sup>۱</sup>

برای مراقبت از سلامت دهان موثر است. نعناع یک خوش بو کننده

تنفس محبوب است و دارای تمایلات میکروب کشی است. علاوه بر

تضمین تمیزی زبان و لثه، از رشد باکتری ها در دهان جلوگیری می کند.

بنابراین، نعناع یک ماده بسیار محبوب است که در تهیه خمیر دندان، دهان

شویه و نعناع جویدنی، استفاده می شود.<sup>۲</sup>

### تقویت کننده سیستم ایمنی است.<sup>۱</sup>

جویدن برگ های نعناع، یک راه آسان برای تازه کردن نفس است.<sup>۴</sup>

می تواند حالت تهوع را آرام کند. نعنای رایحه ای آرام بخش دارد و بوییدن آن ممکن است به کاهش علائم تهوع کمک کند. به عنوان مثال، مطالعات نشان می دهد که رایحه درمانی نعنای، ممکن است برای کاهش تهوع و استفراغ در افرادی که تحت درمان سرطان هستند مفید باشد. یک مطالعه روی ۸۴ فرد مبتلا به سرطان سینه که تحت شیمی درمانی بودند، نشان داد که درمان با ۴۰ قطره اسانس نعنای فلفلی در آب، هر هشت ساعت یکبار تهوع، استفراغ و اشتهای کم را در ۲۴ و ۴۸ ساعت پس از درمان در مقایسه با دارونما کاهش می دهد. با این حال، بیشتر مطالعاتی که اثرات نعنای بر حالت تهوع و استفراغ را بررسی می کنند، روی رایحه درمانی نعنای متمرکز شده اند، نه مکمل های خوراکی نعنای.<sup>۳</sup>

### در پاک سازی و تقویت طحال، مفید است.<sup>۱</sup>

عملکرد مغز را بهبود می بخشد. علاوه بر خوردن نعنای، ادعاهایی وجود دارد که استنشاق عطر اسانس های گیاهی می تواند مزایای سلامتی از جمله بهبود عملکرد مغز، را به همراه داشته باشد. یک مطالعه حیوانی در سال ۲۰۲۲ نشان داد که بوییدن عطر اسانس نعنای، باعث بهبود قابل توجهی در

یادگیری و حافظه و همچنین محافظت از نورون ها و کاهش آسیب ناشی از اکسیداسیون بافت مغز می شود.<sup>۵</sup>

مطالعه دیگری در سال ۲۰۱۵ نشان داد که بوییدن این روغن ها هنگام رانندگی باعث افزایش هوشیاری و کاهش سطح ناامیدی، اضطراب و خستگی می شود. تحقیقات بیشتری برای کمک به درک نحوه عملکرد آن و بررسی اینکه آیا نعناع در واقع عملکرد مغز را بهبود می بخشد، مورد نیاز است.<sup>۵</sup>

دمنوش نعناع در کاهش استرس (فشار روحی)، بی خوابی و سردردهای عصبی کاربرد دارد.<sup>۱</sup>

نعناع به شکل چای یا خام جویده شده برای رفع گرفتگی در گلو، بینی، و ریه ها استفاده می شود. نعناع به تسکین و خنک کردن بینی، گلو و مجاری تنفسی کمک می کند و از یک اختلال طولانی مدت که معمولاً با آسم (تنگی نفس) یا سرماخوردگی شروع می شود، جلوگیری می کند.<sup>۲</sup>

برای رفع تنگی نفس مفید است، حتی بوییدن عصاره آن، تنگی نفس را از

بین می برد. <sup>۱</sup> برگ نعناع دارای خواص آرام بخش است و برای بیماران آسم بسیار مفید است، زیرا گرفتگی در لوله بینی را از بین می برد. با این حال، مقدار و دفعات استفاده از نعناع باید کنترل شود، زیرا استفاده بیش از حد ممکن است منجر به تحریک در بینی و معده شود. <sup>۲</sup>

**دمنوش نعناع، میزان کلسترول خون (چربی خون) را کاهش می دهد. برای**

**این منظور بهتر است قبل از غذا خورده شود. <sup>۱</sup>**

**+** **درد شیردهی را کاهش می دهد.** مادران شیرده معمولاً نوک سینه های خود را دچار درد و ترک می کنند که می تواند شیردهی را دردناک و دشوار کند. مطالعات نشان داده اند که استفاده از نعناع روی پوست، می تواند به تسکین درد ناشی از شیردهی کمک کند. در این مطالعات، مادران شیرده پس از هر بار شیردهی، اشکال مختلفی از نعناع را در ناحیه اطراف نوک پستان قرار دادند. به طور معمول، آن ها از یک اسانس به تنهایی یا مخلوط با ژل یا آب استفاده می کردند.

**یک مطالعه منبع معتبر نشان داد که تنها ۳.۸ درصد از مادرانی که از نعناع**

**استفاده می کردند، ترک های نوک پستان را تجربه کردند، در مقایسه با**

۶.۹ درصد از مادرانی که از لانولین (نوعی روغن طبیعی) و ۲۲.۶ درصد از آن‌هایی که از دارونما استفاده می‌کردند.

➤ علاوه بر این، یک مطالعه دیگر منبع معتبر نشان داد که هم درد و هم شدت ترک‌های نوک پستان در مادرانی که اسانس منتول را بعد از هر بار تغذیه مصرف می‌کردند کاهش می‌یابد. با این حال، یک مطالعه در سال ۲۰۲۲ نشان داد که شیر دوشیده شده مادر نسبت به آب نعناع، در تسکین ترک‌خوردگی نوک پستان مؤثرتر است؛ بنابراین تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.<sup>۵</sup>

➤ اگر از بیماری روماتیسم و التهاب مفاصل رنج می‌برید از روغن نعناع استفاده کنید. طرز استفاده به این صورت است که ۲ قطره روغن نعناع را با یک قاشق سوپ خوری روغن بادام، مخلوط کنید و محل‌های درد ناک را با آن ماساژ دهید.<sup>۱</sup>

➤ گردش خون را بهبود می‌بخشد. هنگامی که بوی برگ نعناع آب پز یا روغن ضروری نعناع، را استشمام می‌کنید، ناگهان ضربان نبض و گردش خون شما افزایش می‌یابد.<sup>۱</sup>

## دمنوش نعناع ، خون را رقیق می کند. <sup>۱</sup>

در کاهش وزن اضافی موثر است. مصرف نعناع، وزن اضافی را به روشی سالم کاهش می دهد. همچنین نعناع باعث آزاد شدن آنزیم های گوارشی می شود که بیشتر چربی بدن را برای تولید انرژی مصرف می کنند. این امر، تضمین می کند که به جای اینکه چربی در بدن انباشته شود، در واقع برای تولید انرژی بیشتر استفاده شود. می توانید نوشیدنی ها و میان وعده های لاغری نعناع، را مصرف کنید تا وزن بدن خود را به شیوه ای با طراوت حفظ کنید. <sup>۲</sup>

اسانس های موجود در ترکیب نعناع ، به طور گسترده ای برای مقاومت در برابر انتشار برخی مواد شیمیایی در بدن که منجر به آلرژی های فصلی (حساسیت های فصلی) و تب یونجه می شوند ، شناخته شده اند . نعناع بهتر است به صورت تازه ، خام و یا به شکل چای نعناع ، مصرف شود تا از آلرژی (حساسیت) جلوگیری شود. <sup>۲</sup>

آشامیدن دمنوش نعناع و یاعصاره نعناع، خلط خونی ناشی از خونریزی

سینه، را قطع می کند. <sup>۱</sup>

ممکن است عملکرد ورزشی را افزایش دهد. اگرچه تحقیقات محدود است، برخی شواهد نشان می دهد که مکمل های نعناع، ممکن است برای کسانی که به دنبال راهی طبیعی برای بهبود استقامت و قدرت در طول ورزش هستند مفید باشد.<sup>۳</sup>

نعناع دارای خواص ضد اسپاسم [انقباض و گرفتگی ناگهانی و غیرارادی ماهیچه‌ای] است و ممکن است به شل شدن ماهیچه های صاف در ریه ها و بهبود اکسیژن رسانی بافت ها کمک کند، که می تواند عملکرد ورزش را پشتیبانی کند. یک مطالعه کوچک روی ۱۲ مرد نشان داد که درمان با ۵۰۰ میلی لیتر (میلی لیتر) آب معدنی حاوی ۰.۰۵ میلی لیتر اسانس نعناع فلفلی به مدت ده روز به طور قابل توجهی عملکرد ورزشی، عملکرد ریه، ضربان قلب و قدرت را در طول تست ورزش روی تردمیل در مقایسه با قبل از تمرین بهبود می بخشد.<sup>۳</sup>

یکی از بهترین داروها، برای رفع اسپهال است.<sup>۱</sup>

بوی بد دهان را می پوشاند. آدامس با طعم نعناع، از اولین چیزهایی هستند که افراد هنگام تلاش برای جلوگیری یا خلاص شدن از

بوی بد دهان به آن دست می یابند. به گفته یک منبع قدیمی قابل اعتماد، اکثر این محصولات می توانند بوی بد دهان را برای چند ساعت بپوشانند. با این حال، آن ها فقط بوی بد دهان را می پوشانند و باکتری ها یا سایر ترکیبات ایجاد کننده بوی بد دهان را در مرحله اول کاهش نمی دهند.

✚ نوشیدن چای نعناع فلفلی و جویدن برگ های تازه آن، ممکن است بتواند هم بوی بد دهان را بپوشاند و هم باکتری ها را از بین ببرد؛ همان طور که مطالعات لوله آزمایشی، بر اثرات ضد باکتریایی روغن نعناع تاکید کرده اند.<sup>۵</sup>

دمنوش خوش بوی نعناع، اشتها آور است.<sup>۱</sup>

✚ برگ نعناع می تواند به آرامش تب کمک کند، زیرا خواص خنک کننده بدن را تازه می کند و گرمای ناشی از تب را از بین می برد.<sup>۱</sup>

✚ از نعناع پمادهای ضد خارش، تهیه می شود. ضماد نعناع، برای سوختگی و برطرف کردن سُرخی و خارش پوست مفید است.. چنانچه بدن شما خارش

دارد، مقدار ۲ گرم اسانس نعناع را در ۵۰ گرم وازلین بریزید ، خوب باهم مخلوط کنید و روی محل خارش بمالید.<sup>۱</sup>

**ضدسرفه است.** یک فنجان دمنوش نعناع، سینه را آرام می کند. دمنوش نعناع، در درمان سرماخوردگی و آنفلونزا موثر می باشد.<sup>۱</sup>

### دمنوش نعناع، آرام بخش است.<sup>۱</sup>

**دمنوش نعناع، قاعده آور است.** هنگامی که عادت ماهانه خانم ها عقب می افتد، به تنظیم آن کمک می کند. نوشیدن یک فنجان چای نعناع ۲-۳ بار در روز قبل و در طول روزهای قاعدگی، سبب بهبود کلی در حالت خلقی و گرفتگی و درد می شود.<sup>۱</sup>

**وقتی که گلو درد دارید، دمنوش نعناع می تواند گلوی شما را ضد عفونی کند.** برای از بین بردن گلودرد، با دمنوش نعناع دهان و گلو را غرغره نمایید.<sup>۱</sup>

**از نعناع جهت ماسک زیبایی استفاده می شود.** پوست های چرب را می توان پس از پاک کردن آرایش، با لوسیونی که به طریق زیر فراهم می آید

شُست: ۱۵ گرم گُل و برگ نعناع را به مدت تقریبی پانزده دقیقه در آب جوش، دَم کنید. این محلول را پس از صاف کردن و سرد شدن، روی پوست صورت بمالید.<sup>۱</sup>

### خوردن آب نعناع و سرکه، درمان خونریزی است.<sup>۱</sup>

✚ پوست را زنده می کند! نعناع دارای ویتامین E و ویتامین D است که به جوان سازی پوست کمک می کند. همچنین این ماده، حاو اسید سالیسیلیک است که می تواند به تسریع در گردش سلول های مُرده پوست کمک کند و در مقابله با عفونت های قارچی نیز مفید باشد.<sup>۱</sup>

✚ از برگ نعناع، برای درخشندگی پوست استفاده می شود.<sup>۲</sup>

✚ از شپش و شوره سر ، جلوگیری می کند.یک روش طبیعی برای جلوگیری از شپش و شوره سر ، ماساژ پوست سر، با برگ های خُرد شده نعناع است.<sup>۱</sup>

✚ دارای خواص ضد عفونی کننده و ضد باکتری است که به دلیل تمیز کردن پوست سر ، به تحریک و خارش کمک می کند.<sup>۱</sup>

✚ دمنوش نعناع برای پیشگیری از بروز بیماری لته ای به کار برده می شود. <sup>۱</sup>

در پیشگیری از بروز زخمِ معده، موثر است. <sup>۱</sup>

✚ برای عملکرد شناختی ، مناسب است و می تواند به محافظت در برابر بیماری هایی مانند آلزایمر کمک کند.

✚ در تقویت حافظه موثر است. افرادی که به طور منظم از نعناع استفاده می کنند، بسیار هوشیار هستند. نعناع به طور گسترده ای به عنوان یک محرک موثر شناخته شده است که باعث حفظ حافظه طولانی مدت و هوشیاری واضح، می شود. <sup>۲</sup>

✚ درد ناشی از نفخ و گاز معده با نوشیدن دمنوش نعناع کاهش می یابد؛ به همین ترتیب، زمانی که دچار نفخ شدید شده اید و دل درد دارید، دمنوش نعناع ، باعث کاهش و بهبود این وضعیت می شود. <sup>۱</sup>

✚ برگ نعناع دارای خواص ضد خارش و ضد عفونی کننده است و تمیز کردن کامل پوست را تضمین می کند. این امر به پیشگیری و درمان

عفونت های پوستی، خارش و کاهش آکنه کمک می کند، جدا از اینکه به پوست شادابی و صافی می بخشد.<sup>۲</sup>

چکاندن آبِ نعناع با عسل در داخل گوش، تسکین دهنده درد گوش است.<sup>۱</sup>

✚ زخم های ناشی از نیش حشرات مانند پشه، زنبور عسل، زنبور و پشه را درمان و از بین می برد. <sup>۲</sup> می توانید چای نعناع مصرف کنید و حتی روغن نعناع را روی پوست خود بمالید.

✚ برگ نعناع در پیشگیری و کنترل افسردگی موثر است. نعناع یک محرک طبیعی بسیار خوش بو است که باعث افزایش انرژی در بدن می شود. می توان آن را به صورت روغن یا استنشاق به صورت بخار، برای رفع افسردگی و خستگی استفاده کرد. **ذهن را شاداب می کند**، به آن انرژی می بخشد و خلق و خوی و عملکردهای خسته کننده بدن را تقویت می کند.<sup>۲</sup>

بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر (IBS) در زمان نوشیدن

دمنوش نعناع، اغلب متوجه می شوند که علائم آن ها به صورت منظم

کاهش می یابد.<sup>۱</sup>

✚ فضای خانه خود را خوش بو کنید. با افزودن چند قطره روغن نعناع به

پاک کننده بدون بو و مورد علاقه خود، بوی خانه خود را تازه نگه

دارید، یا فقط یک پنبه برداشته و روی لامپ بزنید.<sup>۱</sup>

✚ درد آفتاب سوختگی را تسکین دهید. یک چای نعناع فلفلی و مخلوط، را

برای چند ساعت در یخچال تهیه کنید. برای استفاده، به آرامی با پدهای

نخی روی محل سوخته شده بزنید.<sup>۱</sup>

✚ به پیشگیری از بروز سرطان کمک می کند. تحقیقات نشان داده است که

برخی از آنزیمهای فعال موجود در نعناع، به توانایی پیشگیری و درمان

سرطان مجهز هستند.<sup>۲</sup>

✚ گیاهان نعناع، حاوی ماده ای آنتی اکسیدان و ضد التهاب به نام

روزمارینیک اسید هستند.<sup>۱</sup>

دردهای عصبی را برطرف می کند. برای تسکین درد، نعناع را در دهان

## گذاشته و بچوید.<sup>۱</sup>

✚ نعناع یا دمنوش آن، تحریک کننده قوای جنسی است.<sup>۱</sup>

✚ نعناع و دمنوش آن، با افزایش سوخت و ساز بدن، چربی اضافه بدن را

می سوزاند.<sup>۱</sup>

✚ نعناع و ترکیبات برگ نعناع، از جمله منتول، به دفاع در برابر بسیاری

از انواع موجودات مضر کمک می کند. این بیماری در برابر شپش سر،

قارچ، و حتی کرم‌هایی که در روده‌های بزرگ زندگی می‌کنند، همه با نتایج

مثبت ارزیابی شده است.<sup>۴</sup>

✚ نعناع فلفلی با احساس خنکی دوست داشتنی خود، یک درمان طبیعی

پُر کاربرد برای سردردهای تنشی است. بر اساس برخی گزارش‌ها،

روغن نعناع می تواند سردرد را تسکین دهد.<sup>۴</sup>

نعناع یا دمنوش آن، تحریک کننده قوای جنسی است.<sup>۱</sup>

## توصیه های مهم:

✚ برای تهیه دمنوش نعناع دست به کار شوید. یک قاشق غذاخوری نعناع خشک، را به همراه سه فنجان آب جوش در قوری بریزید و به مدت ۱۵ دقیقه بر روی شعله غیر مستقیم ، قرار دهید. سپس مقداری عسل به آن اضافه و پس از هر وعده غذایی، میل نمایید.<sup>۱</sup>

✚ در هنگام سرماخوردگی، بینی خود را با دمنوش نعناع بشوید.<sup>۱</sup>

✚ نعناع با تمام فوایدی که دارد، اگر زیاد مصرف شود سیستم گوارشی را تحریک می کند؛ از این رو، اگر شما روزی دو تا سه فنجان دم کرده نعناع می نوشید، بهتر است بعد از دو هفته نوشیدن، چند روزی مصرف آن را قطع کرده و دوباره شروع کنید.<sup>۱</sup>

کسانی که از خوردن ماست و دُوغ، ناراحت می شوند آن ها را با نعناع بخورند.<sup>۱</sup>

✚ اگر مشکلات گوارشی دارید که مربوط به بیماری ریفلاکس معده [(یک بیماری گوارشی شایع است که باعث سوزش معده در ناحیه

تحتانی قفسه سینه می شود)) است، نوشیدن دمنوش نعناع، می تواند این وضعیت را بدتر کند. هرگز سعی نکنید درمان خودسرانه ای داشته و بدون مشورت با پزشک، خود را درمان کنید.<sup>۱</sup>

✚ اگر اسانس نعناع به مقدار زیاد مصرف شود، فشار خون را بالا برده و موجب حالت تهوع، استفراغ و درد معده می شود و حرکات دودی معده را از بین می برد. با توجه به اینکه مصرف نعناع به مقدار زیاد سبب بالارفتن فشار خون می شود، خوردن مقدار زیادی از آن به افراد سالمند، هرگز توصیه نمی شود.<sup>۱</sup>

✚ اگر سنگ های صفراوی داشته و یا در حال حاضر از آن رنج می برید، دمنوش نعناع می تواند آن را تشدید کند.<sup>۱</sup>

نعناع تازه را خرد کرده و به سالاد سبزی ، اضافه کنید.<sup>۳</sup>

✚ اسانس نعناع را نباید به مقدار زیاد به کودکان و نوزادان خوراند، زیرا روی حرکات تنفسی و قلب اثر می گذارد و ممکن است خطرناک باشد.<sup>۱</sup>

✚ نعناع تازه را در غذاهای ماکارونی اضافه کنید.<sup>۳</sup>

✚ از نعناع تازه و خُرد شده ، به عنوان چاشنی غذاهای گوشت، مرغ و ماهی استفاده کنید. ۳

✚ از نعناع تازه و خشک می توان در دسرها، مانند بستنی و محصولات پخته استفاده کرد. این به ویژه با شکلات جُور می شود و می توان از آن برای تهیه دستور العمل های خوشمزه مبتنی بر شکلات مانند کیک و کلوچه استفاده کرد. ۳

✚ از برگ نعناع، به روش های گوناگون استفاده می شود . برگ ها را به سالاد اضافه کنید، یا چای نعناع درست کنید .افزودن برگ نعناع به آب تصفیه شده ،خُنک کننده و با طراوت است. ۴

از نعناع خُرد شده ، در سُس های خانگی استفاده کنید. ۳

✚ برخی از داروهای تجویزی، می توانند با دمنوش نعناع تداخل داشته و باعث می شود که داروها موثر و کارآمد نباشند. ۱

✚ همیشه مطمئن شوید که نعناع را از یک منبع معتبر خریداری کنید. ۱

منابع :

۱-نعناع، خوش بو و پرفایده، وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

2-Health Benefits of Mint and Its Side Effects, Liberate, 2020, (<https://www.lybrate.com>)

3-Health Benefits of Mint, Dotdash Meredith , 2024, (<https://www.health.com>)

4 -The Health Benefits of Peppermint Leaf, Edward Group, 2018, ([www.globalhealingcenter.com](http://www.globalhealingcenter.com))

5-8Health Benefits of Min,(<https://www.healthline.com>)

**برای مطالعه بیشتر:**

-تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

-کلسترول اضاف، خداحافظا!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر

اردهال

-Amazing Health Benefits of Mint, Cookist, 2020 , (<https://www.cookist.com>)

-The ultimate Book of Herbs, Deni Bown, Reader's Digest, 2009, page90

-11 Amazing Health Benefits of Peppermint Tea, Jose Adams, Natural Food Series, 2018, (<https://www.naturalfoodseries.com>)

-Complete Herb Book, Jekka Mc Vicar, Kyle Cathie Limited, 2007

-Excellent Health Benefits of Mint, Vikaspedia, 2020, (<https://vikaspedia.in>)

-13 Impressive Benefits of Mint Leaves, Meenakshi Nagdeve , Organic facts, 2020, (<https://www.organicfacts.net>)

-Is Mint Good for you? , Medica News Today, 2020.( <https://www.medicalnewstoday.com>)

-Planning a Detox, Becca Thomas, Caxton Editions, 2002

-9 Surprising Health Benefits of Mint, Mapmygenome , 2020, (<https://mapmygenome.in>)

=====



**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)