

ماهي الحبة السوداء؟
الحبة السوداء (شونيز) الولايات المتحدة.
ماهي الحبة السوداء؟

نبات عشبي حولي، بذره الحبة السوداء الاسم العلمي (*nigella sativa*)
أو الحبة السوداء اختصاراً، يعتقد أنها أصلاً من منطقة المتوسط إلا أنها
قد زرعت في أماكن أخرى من العالم بما في ذلك شبه الجزيرة العربية
وشمال أفريقية و أجزاء من آسيا.

ليس للنبات علاقة بالعشبة المطبخية الشائعة الكمون، إنها دقيقة و شعرية،
إذ أنها لا تتجاوز ٣/ ملم طولاً ، أصل الحبة السوداء نبات الشمرة
(*fennel*) الزهري الشائع (*nigella sativa*) من فصيلة الحوذان
(*renunculaceae*). وقد يخلط أحياناً بين هذا النبات و نبات الشمرة
(*fennel*) (*foeniculum vulgare*). أما أوراق هذا النبات فموزعة
بشكل رائع وأما أزهاره فزرقاء شاحبة أو بيضاء. تنمو الأوراق متناظرة
في أزواج، على جانبي الساق. و أما أوراقه السفلية فصغيرة و ذات
سويقات، و أما أوراقه العليا فطويلة (٦ - ١٠ سم) ويصل طول الساق
إلى ١٢ - ١٨ بوصة (٣٠ - ٤٥ سم) مع نضوج ثمرتها - الحبة
السوداء. هذا النبات خنثى و تشكل محفظة ثمار تتألف من الكثير من
البذور. إذا مانضجت محفظة الثمار انفتحت فتعرضت البذور المحتواة
إلى الهواء، فيتحول لونها إلى الأسود (بذور سوداء). تعرف (*nigella*
sativa) و بذورها بأسماء أخرى تتنوع حسب الأماكن، فيدعوها بعض
البشر بالكرابية السوداء و بحبة البركة و بالحبة السوداء وآخرون
يدعونها بالكمون الأسود (كالونجي) و ببذور البصل أو حتى ببذور
الكزبرة. أما في اللغة الإنكليزية فيشار إلى نبات (*nigella sativa*)
بالكمون الأسود، ومع ذلك فإن هذا النبات الذي عرف واستعمل منذ
العصور القديمة يعرف أيضاً بالفارسية بشونيز.

تاريخ الحبة السوداء:

اكتشفت الحبة السوداء في قبر توت عنخ آمون، مشيرة إلى أنها لعبت دوراً هاماً في الممارسات
الطبية المصرية القديمة. مع أن دورها في الثقافة المصرية غير معروف، إلا أننا نعلم أن المواد
التي تدفن مع ملك كانت تنتقى بعناية لتساعده في الحياة الآخرة. أما أقدم إشارة معروفة على الحبة
السوداء فوجدت في كتاب اشعيا في العهد القديم. إذ يقارن ما بين حصاد الحبة السوداء و حصاد
القمح: حيث أن الحبة السوداء لا تُدرس بنورج و لا يمر عليها عجلات عربة، إلا أن الحبة السوداء

تضرب بعضا و الكمون بقضيب.(اشعيا: ٢٨ : ٢٧، ٢٥، إن كاي دجاي في)

يقوم معجم إيستن للكتاب المقدس بإيضاح أن الكلمة المعبرة عن الحبة السوداء في العهد القديم هي (كيتاش)، إذ أنها تشير من دون أدنى شك إلى (*nigella sativa*)، وهي نبتة من رتبة الحوذان (Ranunculaceae) تنمو برية بعدم انتظام (*discoreds*)، قام طبيب اغريقي من القرن الأول الميلادي بتسجيل تناول الحبة السوداء لعلاج الصداعات و احتقانات الأنف و ألم الأسنان و الديدان المعوية، كما إنها استعملت - يتابع تقريره - كمدد لتحسين الطمث و بزيادة إنتاج الحليب. وأما العالم المسلم البيروني (٩٧٣ - ١٠٤٨ م) الذي ألف رسالة عن الأصول الأولى للعقاقير الهندية والصينية فقد ذكر أن الحبة السوداء نوع من الحبوب تدعى "الونق" في لهجة سيغزي (*Sigzi*)، وفيما بعد تم تأكيد ذلك من قبل سهر نجت الذي أشار إليها بحبة ساجزي (أي حبوب سيغزي). هذه المرجعية إلى الحبة السوداء كحبوب تشير إلى الاستعمال الغذائي في القرنين العاشر والحادي عشر الميلاديين، و في نظام الطب الإغريقي (اليوناني) العربي، الذي يعود أصله إلى أبوقراط ومعاصره غالن (*Galen*) و ابن سينا، كانت الحبة السوداء تُعدُّ علاجاً قيماً في اضطرابات الكبد و الهضم، وقد وصفت كمعرض لعدة حالات تعزى إلى خلل في توازن الأمزجة الباردة. أما ابن سينا، الشهير بكتابه الضخم القانون في الطب، والذي عده الكثيرون أشهر كتاب في تاريخ الطب شرقاً أو غرباً، فيشير إلى الحبة السوداء على أنها الحبة التي تحرض طاقة الجسم و تساعد على الشفاء من التعب و الكآبة. كما إن الحبة السوداء مذكورة في قائمة عقاقير الطب النبوي، ووفق الحديث: " عليك بالحبة السوداء فإنها تشفي من كل داء إلا السام - يعني الموت" (صحيح البخاري، الجزء ٧/ الكتاب ٧١/ رقم ٥٩٢/). تصف هذه الإشارة النبوية الحبة السوداء بأنها تحوي الشفاء لجميع الأمراض، وليس فيها مبالغة كما يبدو للوهلة الأولى، فالأبحاث الحديثة قد وفرت الدليل على أن معظم الأمراض تنشأ بسبب خلل وظيفي أو في جهاز المناعة الذي لايمكن من أداء وظيفته الأساسية التي هي الدفاع عن الجسم كلياً. كما إن الأبحاث تشير إلى احتواء الحبة السوداء على قدرة هامة على شحن الجهاز المناعي عند الإنسان - إن تم تناولها لفترة. كما يؤكد الحديث النبوي " عليك بالحبة السوداء فإنها تشفي من كل داء إلا السام - يعني الموت" على المثابرة على استعمال الحبة السوداء، هذا وقد استعملت الحبة السوداء تقليدياً في بلدان الشرق الأوسط والأقصى لقرون عديدة لمعالجة الاعتلالات بما فيها الربو القصبي والتهاب القصبات و الروماتيزم و الأمراض الخمجية ذات الصلة، و لزيادة إنتاج الحليب لدى المرضعات و لمعالجة الاضطرابات الهضمية ولدعم الجهاز المناعي ولتحسين الهضم و الإطراح و لمقاومة العدوى الطفيلية. أما زيتها فقد استعمل لمعالجة الحالات الجلدية كالإكزيما و الدامل و يستعمل خارجياً لمعالجة أعراض البرد. لقد كسبت استعمال الحبة السوداء الكثيرة لهذه العشب القديمة الاستحسان العربي "حبة البركة" و تعني الحبة التي تسبغ البركات.

- التحليل الكيميائي لزيت الحبة السوداء.
- معلومات علمية.
- نوعية المتوسط المقبول.

يحتوي زيت الحبة السوداء على مكونات عديدة (بكميات هامة) بقيمة كبيرة، يعكس الجدول التالي تركيب زيت الحبة السوداء في مجال مكوناته الغذائية النشطة و غيرها من مكوناته الهامة:

زيت الحبة السوداء	تركيب الزيت الأساسي (١,٤ %)
٢١,١ %	كارفون
٧,٤ %	ألفا بينين
٥,٥ %	سابينين
٧,٧ %	بيتا بينين
٤٦,٨ %	بي سيمين
١١,٥ %	غيرها

زيت الحبة السوداء	الزيوت الدسمة
٠,٥ %	الحمض الميرستي (C 14:0)
١٣,٧ %	حمض البالميستيك (C 16:0)
٠,١ %	حمض البالميثوليكي (C 16:1)
٢,٦ %	حمض السيتيريكي (C 18:0)
٢٣,٧ %	حمض الأوليكي (C 18:1)
٥٧,٩ %	حمض اللينوليكي (C 18:2) (أوميغا -٦)
٠,٢ %	حمض اللينولينيك (C 18:3n - 3) (أوميغا -٣)
١,٣ %	حمض الأراكيديكي (C 20:0)

زيت الحبة السوداء	الزيوت الدسمة المشبعة وغير المشبعة
١٨,١ %	الحمض المشبع
٢٣,٨ %	حموض أحادية غير مشبعة
٥٨,١ %	حموض متعددة غير مشبعة

زيت الحبة السوداء	القيمة الغذائية
٢٠٨ مكروغرام/غ	بروتين
١٥ مكروغرام/غ	ثيامين (الفيتامين ب ١)
١ مكروغرام/غ	ريبوفلافين (الفيتامين ب ٢)
٥ مكروغرام/غ	بيريدوكسين (من أشكال الفيتامين ب ٦)
٥٧ مكروغرام/غ	نياسين
٦١٠ وحدة دولية	فولاسين (حمض الفوليك)
١,٨٥٩ ملغ/غ	كالسيوم

١٠٥ مكروغرام/غ	حديد
١٨ مكروغرام/غ	نحاس
٦٠ مكروغرام/غ	توتياء
٥,٢٦٥ مكروغرام/غ	فوسفور

زيت الحبة السوداء	التركيب الغذائي
٢١ %	بروتين
٣٥ %	الفحوم المائية
٣٥ - ٣٨ %	الدهن

الحبة السوداء (*nigella sativa*) غنية بالقيمة الغذائية، توجد السكريات الأحادية على شكل سكر العنب و السكر (رمنوز) و سكر الزايلوز و سكر الأرابينوز في الحبة السوداء.

تحتوي الحبة السوداء على مكونات سكرية عديدة غير نشوية وهي مصدر مفيد للألياف القوتية.

إنها غنية بالحموض الدسمة، ولاسيما الحموض غير المشبعة و الحموض الأساسية الدسمة (اللينوليك و اللينولينيك). أما الحموض الأساسية الدسمة التي تتألف من ألفالينولينيك (أويغا - ٣) وحمض لينوليك (أوميغا - ٦) فهي مواد لايمكن صنعها في الجسم و بذلك يجب أن يتم تناولها كمضافات أو عبر الأغذية المحتوية على الحموض الدسمة الأساسية للمحافظة على الصحة.

تشكل /١٥/ حمضاً أمينياً محتوى البروتين في الحبة السوداء بما فيها ثمانية من الحموض الدسمة الأساسية. لايمكن تركيب الحموض الدسمة الأساسية في الجسم بكميات كافية ولذلك فهي مطلوبة من غذائنا.

تحتوي الحبة السوداء على الأرجينين الأساسي لنمو الرضيع. هذا وقد كشف التحليل الكيميائي عن احتواء الحبة السوداء على الكاروتين (الجزرين) الذي يحوله الكبد إلى الفيتامين أ.

كما إنها مصدر للكلس و الحديد و الصوديوم و البوتاسيوم، التي يحتاجها الجسم بكميات قليلة، ووظيفة هذه العناصر أن تكون وسيطاً ضرورياً في وظائف إنزيمية متنوعة.