



الدخن

PEAR MILLET

BY/ASHRAF SHABAN YOUSSEF



تعريفه

- يطلق اسم الدخن على عدد من الانواع النباتية من العائلة النجيلية تتميز بغزارة نموها الخضري وتفريعها وجذورها الليفية وحبوبها الصغيرة.
- الدخن اللؤلؤى الذى يزرع فى عصرنا الحالى موطنه الاصلى هو افريقيا الاستوائية.
- لايعتبر الدخن من محاصيل الحبوب الهامة فى مصر ولكنه مازال فى بعض المناطق حيث تستعمل حبوبه فى عمل الخبز.
- يزرع الدخن فى جمهورية مصر العربية فى محافظتى قنا واسوان كما يزرع بالمحافظات المختلفة لأستعماله كعلف اخضر فى فترة الصيف.

الإصناف:

١. البلدى :

ويمتاز بقوة ثمرة و غزارته ونباتاته مرتفعة يصل طولها الى ٢.٥ متر او تزيد وحبوبه صفراء فى احد نصفها وزرقاء فى النصف الاخر.

٢. السودانى :

نباتاته قصيرة طولها ١.٥ متر فى المتوسط وقد تصل الى ٢ متر وحبوبه اكبر من حبوب البلدى ولونها اصفر وهو يتأخر فى الازهار عن البلدى.

٣. صنف شندويل ١ :

هو صنف حديث تم استنباطه من قسم بحوث محاصيل العلف بمركز البحوث الزراعية فى مصر.

٤. صنف Mitlex :

وهو صنف هجين عالى المحصول ولقد ثبت نجاحه تحت ظروف الزراعة المصرية.

٥. الدخنابير:

هو صنف هجين عالى المحصول و الجودة و هو ناتج من تهجين علف الفيل المعمر مع نبات الدخن الحولى.

استخداماته

• إن لنباتات وحبوب الدخن استخدامات كثيرة:

- فهي تعتبر مصدراً مهماً للغذاء عند الكثير من البشر، وخاصة الذين يعيشون في قارتي آسيا وأفريقيا، كالهند والصين وروسيا والسودان والنيجر ونيجيريا، حيث يعتمد أكثر من ٣٠٠ مليون إنسان حول العالم في طعامهم على الدخن.
- فحبوب نبات الدخن هي حبوبٌ صالحة للأكل، حيث يتم طحنها للحصول على الطحين اللازم لصناعة خبز الدخن الذي يكون بديلاً لخبز القمح عند الفقراء في البلاد الفقيرة، حيث يسمى خبز الدخن بـ (خبز الفقراء) .
- ويتم أيضاً طهي هذه الحبوب كما يطهى الأرز.
- ويصنع من حبوب الدخن أيضاً: الكعك، والعصيدة.
- وتستخدم حبوب نبات الدخن وأوراقه وسيقانه كعلف للحيوانات، حيث يزرع في الولايات المتحدة الأمريكية بشكل أساسي لهذا الغرض.
- صناعة البيرة.

دقيق الدخن

- دقيق الدخن هو عبارة عن نوع من أنواع الدقيق، يتم سحقه من حبوب الدخن، وهي حبوب كروية الشكل وصغيرة الحجم، تنتمي للفصيلة النجيلية، وتنمو في المناطق الجافة، مثل قارة آسيا، وأفريقيا، حيث كان يستخدمه الناس كبديل عن الأرز والدقيق، واستخدموه في العديد من أصناف الطهي، ومنذ تلك القرون أصبح الناس يصنعون الخبز منه، كما أطلقوا عليه خبز الفقير.
- الدخن يشبه القمح في كل من المظهر والملس، لكنه لا يحتوي على الجلوتين.
- مما يجعل له شعبية بين الناس الذين يتجنبون الجلوتين لأسباب طبية أو أخرى ولكن غالباً ما يتم استخدامه في تركيبة مع نوع دقيق آخر، وذلك من أجل صنع مجموعة واسعة من مختلف السلع المخبوزة.
- يشكل دقيق الدخن مصدراً جيداً للعديد من الفيتامينات والمعادن، وأيضاً يسمى دقيق الدخن ب "البروتين الطبيعي".
- العديد من الخبازين يحبون إضافته إلى الأطعمة لسبب واحد وهو إضفاء دفعة غذائية إضافية للمخبوزات .

اهمية دقيق الدخن

- يحتوي دقيق الدخن على العديد من المعادن، والفيتامينات الرئيسية المهمة، وهو بذلك من أنواع الدقيق القيمة والمفيدة لصحة الجسم، بالإضافة لكونه الدقيق الأمثل للأشخاص الذين يعانون من حساسية واضطرابات تجاه بروتين القمح.
- يحتوي على العديد من العناصر الغذائية الضرورية واللازمة لمساعدة الجسم على القيام بوظائفه على أكمل وجه.
- ينظم ضغط الدم في الجسم، ويحافظ على اتزانه، بفضل احتوائه على نسبة عالية من الفوسفور.
- يحارب العديد من الأمراض، والسرطان بأنواعه، ويشكل دفاعاً فعالاً لمكافحتها.
- يمنع تكثر الصفائح الدموية التي تحفز الإصابة بضربات الشمس واضطراب الشريان التاجي، لقلّة احتوائه على الدهون الثلاثية.
- يقضي على الدهون والكربوهيدرات الضارة بالجسم.



- يمنع السمّنة والجلطات وتصلّب الشرايين، نظراً لاحتوائه على فيتامين ب.
- يعتبر تعويضاً مثالياً للأشخاص النباتيين، والذين تفتقد أجسامهم عنصر البروتين.
- يقلل الشهية ويضبط الوزن، لاحتوائه على نسبة جيدة من عنصر الترابتوفان، والذي يساعد على هضم الطعام في فترة أطول، مما يطيل فترة الشعور بالشبع والامتلاء، وعدم الحاجة لتناول الطعام.
- يحتوي على نسبة عالية من الألياف القابلة للذوبان، والتي تساعد على تحسين عملية الهضم وعلاج الإمساك.
- يحتوي على نسبة عالية من المواد والخصائص المضادة للأكسدة، والتي تقضي على الجذور الحرة، ممّا يؤخّر الشيخوخة وعلامات التقدّم في السن.
- يقوّي العضلات ويصلح بناء الأنسجة، بفضل كمية البروتين الجيدة الموجودة فيه، بالإضافة لحمض الليسين الذي يكافح ضمور العضلات.
- يهدئ الأعصاب، ويمنع التوتر والشعور بالقلق، ويساعد على النوم بشكل أسرع، لذلك ينصح به للأشخاص الذين يعانون من الأرق وصعوبة النوم، ويعزى ذلك لاحتوائه على الترابتوفان الذي يرفع مستوى السيروتونين.
- يزيد من إنتاج وإدرار الحليب عن المرأة المرضعة، ممّا يساعد على تغذية الطفل للفترة اللازمة.
- يخفّف من آلام الدورة الشهرية عند النساء، نظراً لاحتوائه على مستوى عالٍ من الماغنيسيوم. يحتوي على حمضي لايسين، وبرولين، وهي أحماض ترفع من مستوى الكولاجين في الجسم، وتعيد بناء خلايا وأنسجة الجلد، مما يساعد على ليونة البشرة، ويقلل من ظهور التجاعيد.
- يقوي فروة الرأس، ويساعد على نمو بصيلات الشعر في وقتٍ أقصر.



- يبلغ الإنتاج العالمي لنبات الدخن وحبوبه حوالي ٣٠ مليون طن تقريباً كل عام، وتتصدر قارتي آسيا وأفريقيا الغالبية العظمى من هذا الإنتاج.
- يحتوي نبات الدخن على العديد من العناصر الغذائية المفيدة والصحية لجسم الإنسان، فالدخن غني بالبروتين والألياف، والأحماض الدهنية والأمينية المفيدة للبشرة، والحديد والمغنيسيوم، والفيتامينات كفيتامين B و C و E، كما يحتوي على مضادات الأكسدة المفيدة لخلايا الجسم.



انواع الدخن

- **Pearl Millet** الثيوم الأغر أو **الدخن اللؤلؤي**: الاسم اللاتيني العلمي *Pennisetum americanum*، ويسمى أيضاً دخن التيفا *Cattail Millet*، أو دخن الشمعة *Candle Millet*، وهذا النوع يناسب الزراعة في الأراضي الفقيرة بالعناصر الغذائية وقليلة الرطوبة (الأرض غير صالحة للزراعة الصحراوية)، ويزرع بشكل أساسي لرعي المواشي، ويكون ارتفاع نبتة الدخن حوالي أربعة أمتار ونصف، وتشبه بذورها بالشكل السنبلية الضيقة.
- **Foxtail Millet** **دخن ذيل الثعلب الإيطالي**: ويسمى أيضاً دخن التبن *Hay Millet*، واسمه العلمي باللاتينية *Setaria (Chaetochloa) italica*، ويزرع هذا النوع من أجل التبن والبذور مستدقة يبلغ طولها إلى المتر ونصف.
- **Proso Millet** **دخن بروسو**: يسمى أيضاً دخن الخنزير *Hog Millet*، واسمه العلمي باللاتينية *Panicum miliaceum*، ويستخدم كغذاء للمواشي والدواجن والطيور، وتطبخ بذوره المقشرة وتدق كبديل جيد لدقيق الأرز، ويصل طول هذا النوع من ثلاثين إلى ستون سم.
- **Finger Millet** **دخن الإصبع**: الاسم العلمي باللاتينية *Eleusine coracana*، وهو من أهم الحبوب الغذائية في جنوب آسيا.
- **Little Millet** **الدخن الصغير**: اسمه العلمي باللاتينية *Panicum miliaceum*، ويسمى الثمام السوداني أو الدخن المصري، ويعد من أهم المحاصيل الغذائية بالهند.
- **Browntop Millet** **الدخن بني القمة**: الاسم العلمي باللاتينية هو *Panicum ramosum*، وينمو هذا النوع في القارة الأمريكية تحديداً في الولايات المتحدة الأمريكية، ويصنع منه التبن ويرعى عليه الحيوانات والطيور.