

فواید عجیب زغال اخته



میوه های خانواده گیلاس و زغال اخته حاوی مقادیر بالای آنتوسیانین هستند. حدود هفده ترکیب ضد اکسیدان از خانواده گیلاس استخراج شده است که ویتامین E و C و ملاتونین نیز جزء آنها هستند.

میوه های خانواده گیلاس و زغال اخته حاوی مقادیر بالای آنتوسیانین هستند. حدود هفده ترکیب ضد اکسیدان از خانواده گیلاس استخراج شده است که ویتامین E و C و ملاتونین نیز جزء آنها هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، زغال اخته؛ ها تیره؛ از گیاهان دو لپه؛ ای پیوسته گلبرگ که دارای ساقه؛ های چوبی و برگ؛ های منفرد و دائمی هستند.

گیاه زغال اخته به صورت درخت یا درختچه در کنار جریان آب و یا در بیشه ها می روید و از گروه گیاهان گل دار گلبرگ جدا محسوب می شود و در زبان انگلیسی به آن Cornelian Cherry گویند.

گل های زغال اخته، زرد رنگ و خوشه ای می باشد و شهد فراوانی برای زنبورهای عسل دارد.

برگ های سبز پرنگ و براق و نوک تیزی دارد. میوه آن به شکل بیضی و حدوداً به اندازه آلبالوی درشت است و طعم ترش و شیرینی دارد.

رنگ میوه آن قرمز بسیار خوش رنگ می باشد. درختچه زغال اخته حدود 300 سال عمر می کند و در حدود 25 سالگی تا 8 متر می رسد.

این درخت به طور کلی ارتفاعی حدود 4-8 متر دارد. چوب آن بسیار محکم است و در صنعت نیز کاربرد دارد.

زغال اخته در منطقه وسیعی از اروپا، آسیا به خصوص ایران، ارمنستان و قفقاز می روید.

محل رویش این گیاه در ایران، در جنگل های ارسباران، کوه های البرز، منطقه الموت، کوهین قزوین و در جنگل های بین مازندران و گیلان می باشد.

منطقه قزوین و رودبار به ویژه در حاشیه البرز، بیشترین تولید کننده و صادر کنندگان زغال اخته کشور محسوب می شوند. میوه زغال اخته در اواخر تابستان آماده چیدن است.

ترکیبات و ارزش غذایی زغال اخته

میوه نرسیده آن به علت داشتن اسید زیاد، بسیار ترش است، ولی میوه رسیده آن به رنگ قرمز روشن و خوش مزه و شیرین است.

این میوه در تابستان، عرضه و معمولاً به صورت تازه مصرف می شود، ولی به صورت خشک، مربا، کنسرو، ترشی، آب میوه، سس، نکتار، ژله، مارمالاد، سرکه، لواشک و قرص های آنتی اکسیدان نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

این میوه حاوی مقادیر زیادی آهن، کلسیم، اسید فولیک، ویتامین های C, B2, B1, E و فلاونوئیدها است.

آنتوسیانین موجود در زغال اخته رنگدانه ای از گروه فلاونوئیدها می باشد که عامل رنگ قرمز در گوجه فرنگی و دیگر میوه ها است.

میوه های خانواده گیلاس (cherry) و زغال اخته (cornelian Cherry) حاوی مقادیر بالای آنتوسیانین هستند.

حدود هفده ترکیب ضد اکسیدان از خانواده گیلان استخراج شده است که ویتامین E و C و ملاتونین نیز جزء آنها هستند.

قرص های آنتی اکسیدان در برخی کشورهای اروپایی به نام قرص های یکی در روز (one a day) معروف هستند و بدون تجویز پزشک نیز خریدشان برای عموم آزاد است.

فواید درمانی زغال اخته

میوه، برگ، پوست و ریشه درخت از قسمت هایی از این گیاه هستند که در تغذیه درمانی استفاده می شود. عبارتند از:

1- مقدار فروکتوز و گلوکز زغال اخته کم است و مصرف آن برای افراد چاق و بیماران دیابتی مشکلی به وجود نمی آورد. جوشانده برگ آن با گل توت فرنگی برای درمان دیابت (مرض قند) مؤثر است.

2- زغال اخته دارای تانن و اسیدهای آلی، آنتوسیانین ها (گروهی از فلاونوئیدها) به ویژه از خانواده فلاون و ایزوفلاون، کاروتنوئیدها، آنتی اکسیدان ملاتونین (که به صورت قرص آنتی اکسیدان حاصل از فرآورده های طبیعی به بازار عرضه می شود) می باشد.

آنتی اکسیدان ها مقاومت بدن در برابر بیماری های غیرواگیر که از رادیکال آزاد تولید می شود را بالا می برند و به پیش گیری از صدمه به سلول ها و بافت های بدن در مقابل این رادیکال های آزاد کمک می کنند.

رادیکال های آزاد، داخل بدن تولید می شوند و یا از طریق عوامل محیطی وارد بدن می گردند.

رادیکال آزاد اتمی با یک کمبود الکترون در آخرین مدار خود است و می تواند به بافت های بدن آسیب برساند و بیماری هایی چون بیماری قلبی، سرطان، دیابت، تصلب شرایین، آب مروارید، آرتروز و آرتروز را به وجود آورد.

آنتی اکسیدان هایی چون فلاونوئیدها، ویتامین C، E، ملاتونین، آنتوسیانین ها با دادن یک الکترون، باعث خنثی شدن رادیکال های آزاد بدن می شوند، در نتیجه از این بیماری ها جلوگیری می کند.

3- هورمون ملاتونین موجود در آن خواب انسان را راحت و عمیق می کند. این عمل به طور طبیعی و روزمره انجام می شود.

این هورمون مسئولیت تنظیم ریتم 24 ساعته ی، روز و شب بدن را به عهده دارد. زغال اخته حاوی مقادیر زیادی ملاتونین است.

4- پوست زغال اخته تب بر است و در رفع اسهال مؤثر می باشد. حتی میوه آن نیز اثر قابض دارد، از این رو خوردن آن در رفع اسهال و ورم معده مؤثر است.

برای درمان اسهال بهتر است یک قاشق سوپخوری زغال اخته را با یک فنجان آب سرد مخلوط نموده و آن را به مدت 5 دقیقه بجوشانید و پس از 15 دقیقه دم کشیدن آن را صاف کرده و هر روز 2 تا 6 فنجان بنوشید.

5- محققى به نام دکتر Leclerc,h نشان داده است که جوشانده پوست زغال اخته در درمان بیماری مالاریا مؤثر است.

جوشانده 60 گرم پوست درخت زغال اخته در یک لیتر آب اثر تب بر و ضد مالاریا دارد. جوشانده فوق را باید به تدریج صبح و ظهر و شب به میزان 1 یا 2 استکان با کمی قند میل نمود.

6- زغال اخته به عنوان ضد اتصال چند نوع باکتری در ادرار و مدفوع شناخته شده است؛ به عبارت دیگر زغال اخته به خروج باکتری ها از بدن کمک می کند.

باکتری اشرشیاکلی عامل 85 درصد عفونت های مجاری ادراری است.

یکی از متداول ترین عفونت ها، التهاب مثانه است که به ویژه در خانم ها شایع است که به نظر می رسد.

اسید بنزوئیک موجود در زغال اخته در ایجاد خواص درمانی و پیشگیری نقش داشته باشد؛ هر چند تحقیقات اخیر نشان می دهند که این اثر احتمالاً به دلیل وجود پلیمری در زغال اخته است که ماهیت آن هنوز شناخته نشده است.

این ملکول ناشناخته از اتصال اشرشیاکلی، به دیواره مثانه و مجاری ادراری جلوگیری می کند و به این ترتیب، از رشد و تکثیر باکتری و ایجاد عفونت، جلوگیری می کند.

لازم به ذکر است که زغال اخته نمی تواند جایگزین آنتی بیوتیک شود، اما استفاده از این میوه و آب آن می تواند اثر داروهای مورد استفاده در این شرایط را تقویت کند.

7- همچنین دریافت منظم آب زغال اخته برای اسیدی کردن ادرار در افراد مبتلا به ادرار بدبو و سنگ های ادراری مؤثر است.

اگر سنگ کلیه از جنس کلسیمی باشد، آب زغال اخته در رفع آن اثر چشمگیری دارد.

8- زغال اخته در بند آمدن خون مؤثر است. لذا خوردن میوه خام و سایر فرآورده های آن برای بیماران توصیه می شود.

در این رابطه ابوعلی سینا دانشمند و پزشک مشهور اسلام، آب زغال اخته را برای شستشوی زخم های جلدی و گرد ریشه آن را برای التیام زخم ها بکار می برد.

9- شربت زغال اخته ضد عطش است. خصوصاً در تابستان برای جلوگیری از گرمزدگی نوشیدن شربت آن بسیار مؤثر است.

10- نظریه ای وجود دارد که زغال اخته برای درمان شب ادراری بچه ها هم مفید است.

بدین منظور 30 گرم برگ آن را در یک لیتر آب بریزید و آن را بقدری بجوشانید تا یک سوم آن بخار شود و پس از صاف نمودن آن را با شکر شیرین کنید و قبل از خواب 1 فنجان به کودک بدهید.

چرا زغال اخته در ایران ناشناخته است؟

این میوه و فواید زیاد آن در ایران ناشناخته مانده است، بدین دلیل که؛

1- این میوه به صورت بسته بندی غیربهداشتی، فله & zwnj؛ ای و عمدتاً توسط دست فروشان دوره گرد عرضه می گردد.

2- متخصصان صنایع غذایی در مورد صنایع تبدیلی این میوه مثل خشک کردن، مربا، شربت، ژله، مارمالاد و ... تحقیقات انجام نداده اند.

3- متخصصان علم تغذیه در مورد تأثیر زغال اخته بر سلامتی بدن تحقیقات زیادی انجام نداده اند.

4- متخصصان داروساز در مورد تولید داروهای ضد اکسیدان و ضدالتهابی و ... این میوه بررسی های لازم را به عمل نیاورده اند.

نویسندگان: دکتر مصطفی نوروزی و دکتر رزا زاوشی؛ متخصصین تغذیه و رژیم درمانی، دانشیاران دانشگاه علوم پزشکی قزوین