

خواص شگفت انگیز شنبلیله



شنبلیله حاوی مقادیر مناسبی از فیبر محلول است که در روده آب جذب می‌کند و به مدفوع می‌افزاید. این امر باعث ایجاد انقباض شده و به حرکت مدفوع در روده کمک می‌کند.

هاشم پوری: شنبلیله حاوی مقادیر مناسبی از فیبر محلول است که در روده آب جذب می‌کند و به مدفوع می‌افزاید. این امر باعث ایجاد انقباض شده و به حرکت مدفوع در روده کمک می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی‌آنلاین، شنبلیله با نام علمی *Trigonella Foenum Graecum* از خانواده Leguminosae، گیاهی است علفی و یکساله به ارتفاع ۱۰ تا ۵۰ سانتیمتر با گل‌های منفرد و به رنگ روشن که رنگ میوه‌های آن زرد تا قهوه‌ای است.

این گیاه، بومی شبه قاره هند و منطقه شرق مدیترانه بوده و در بیشتر نواحی ایران از جمله آذربایجان، اصفهان، فارس، خراسان، سمنان و دامغان می‌روید و به عنوان سبزی خوراکی کاشته شده و مصرف می‌گردد.

در کتب طب سنتی ایران، شنبلیله که به اسم "حلبه" نیز معروف است، آورده شده زکریای رازی شنبلیله را برای مداوای مرض قند تجویز می‌نموده است.

شیخ ابوعلی سینا شنبلیله را برای تقویت مو، زیبایی صورت، خوشبویی دهان و ترک‌های ناشی از سرما مفید و مؤثر می‌دانستند و برای رفع ورم‌های سخت و انواع جوش، شوره سر و همچنین صاف کننده صدا و مسکن سرفه و ... مورد تجویز قرار می‌دادند.

شواهد حتی حاکی از آن است که مصری‌های باستان مزایای شنبلیله را درک کرده بودند، چرا که دانه‌های آن در مقبره‌های پادشاهان، به‌ویژه توتانخامون (از فراعنه مشهور مصری) یافت شده است.

در ادامه به برخی از خواص متنوع و خارق‌العاده این گیاه با ارزش اشاره خواهیم نمود:

شنبلیله و خواص آنتی‌اکسیدانی

دانه‌های شنبلیله حاوی فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها و کومارین‌ها می‌باشند.

شواهد نشان می‌دهد که فعالیت آنتی‌اکسیدانی شنبلیله را می‌توان به وجود فلاونوئیدها که به عنوان جاروبگرهای گونه‌های اکسیژن‌واکنشی عمل می‌کنند، نسبت داد.

کوئرستین موجود در شنبلیله به عنوان یک ترکیب فلاونوئیدی، منجر به افزایش ظرفیت و پتانسیل آنتی‌اکسیدانی شده و به عنوان یک فلاونوئید مهم و یک آنتی‌اکسیدان قوی باعث برداشت رادیکال‌های آزاد گزانتین اکسیداز و سوپراکسید، کاهش استرس اکسیداتیو و کاهش پراکسیداسیون لیپیدها می‌گردد.

به علاوه، نارینجین شنبلیله بیان آنزیم‌های محدود کننده در سنتز گلوکوتایون (از عوامل تأثیرگذار و مهم در دفاع آنتی‌اکسیدانی بدن) مانند گاماگلوتامیل سیستئین سنتاز را کاهش می‌دهند.

از سویی دیگر نتایج یافته‌های علمی ثابت کرده‌اند که نارینجین به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی خود می‌تواند سبب کاهش انواع آسیب‌ها به بافت‌های مختلف بدن از جمله کبد در برابر عوامل خطر ساز بیرونی نظیر استامینوفن، آدریمایسین و ... شود.

شنبلیله و سلامت دستگاه گوارش

شنبليله حاوی مقادير مناسبی از فیبر محلول است که در روده آب جذب می‌کند و به مدفوع می‌افزاید.

این امر باعث ایجاد انقباض شده و به حرکت مدفوع در روده کمک می‌کند و به این شکل به راحتی یبوست را درمان می‌نماید.

این گیاه سوء هاضمه و درد معده را نیز تسکین می‌دهد. به علاوه، شنبليله درد و التهاب دستگاه گوارش را با پوشش دادن لایه های درونی معده و روده، تسکین داده و سوزش سر معده و برگشت اسید معده را درمان می‌کند.

دیوسژنین موجود در شنبليله به‌طور خاص به پیشگیری از سرطان کولون کمک می‌کند.

علاوه بر این، پلی ساکاریدهای غیر نشاسته مانند سایونین، همی سلولز، موسیلاژ، تانن و پکتین، باعث مهار جذب نمک‌های صفراوی از طریق روده بزرگ می‌شوند.

این ماده غذایی می‌تواند به سموم متصل شده و از غشاء مخاط روده محافظت کند که همین امر می‌تواند شانس ابتلا به سرطان کولورکتال و سایر مشکلاتی که می‌تواند بر روی روده تأثیر بگذارد را کاهش دهد.

شنبليله و دیابت

فیبرهای موجود در شنبليله موجب کاهش جذب گلوکز می‌گردد.

هیدروکسی ایزولوسین که یک اسیدآمینو موجود در فیبر دانه شنبليله است موجب تحریک ترشح انسولین و افزایش تعداد گیرنده های انسولین می‌گردد.

فیبر را از این نظر به عنوان عامل پائین آورنده گلوکز در نظر می‌گیرند که ماده ای بنام گالاکتومانان موجود در فیبر بذر شنبليله با کاهش سرعت تخلیه معده و تأخیر در جذب، موجب کاهش گلوکز می‌شود.

4- هیدروکسی ایزولوسین یک آمینواسید غیر عادی است که تاکنون فقط در تخم شنبليله یافت شده است.

این آمینواسید برداشت گلوکز را به وسیله افزایش انتقال ترانسپورتر 4 (GLUT-4) به سطح سلول تحریک می‌کند.

محققان ثابت کرده اند که تنظیم GLUT-4 باعث جلوگیری از افزایش انسولین و در نتیجه کاهش چاقی می‌شود.

شنبليله و سلامت قلب

شنبليله خواص آنتی اکسیدانی و محافظت از عروق دارد، این خواص به حفظ سلامت کلی قلب کمک می‌کند.

این گیاه به عنوان رقیق‌کننده خون عمل می‌کند و به این ترتیب از تشکیل لخته در خون که ممکن است مانع جریان خون به قلب، ریه‌ها و مغز شود، جلوگیری می‌کند.

شنبليله فشار خون را نیز کاهش می‌دهد. همچنین، به دلیل اثر قدرتمندی که در تنظیم سطح چربی خون دارد، خطر ابتلا به تصلب شرائین را کاهش می‌دهد.

به اضافه اینکه، شنبليله قند خون را تثبیت کرده و با چاقی مبارزه می‌کند، دو عامل عمده که خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهند.

شنبليله و پروفایل لیپیدی خون

سایونین موجود در شنبليله موجب مهار جذب روده ای چربی ها می شود و این احتمال وجود دارد که بخشی از اثر شنبليله روی کلسترول از این راه باشد.

به علاوه، دانشمندان نشان داده اند که فلاونوئیدهای مشابه نارینجین شنبليله، در جهت کاهش فعالیت لیپاز حساس به هورمون (آنزیم تجزیه کننده تری گلیسریدها به اسیدهای چرب و گلیسرول) در بافت چربی و افزایش فعالیت لیپوپروتئین لیپاز (آنزیمی که باعث می شود تری گلیسریدهای موجود در عروق خونی و بافت چربی تجزیه شده و به دنبال آن تری گلیسرید پلازما کاهش یابد) عروق و بافت چربی و تعدیل فعالیت ترانسفرازهای کبدی در جهت کاهش تولید چربی و ترشح آن به داخل خون عمل می کنند.

شنبليله و خاصیت فیتواستروژنی

شنبليله حاوی نوعی فیتواستروژن به نام دیوسژنین است، بنابراین احتمال دارد که این گیاه در پیشگیری و تخفیف نشانه های گرگرفتگی مؤثر باشد.

شنبليله به شروع و تقویت شیردهی نیز کمک می کند. عملکرد دقیق شنبليله در شیرافزایی ناشناخته است اما این خاصیت می تواند به علت ساختار فیتواستروژنی موجود در این گیاه باشد، البته شایان ذکر است جهت بهره مند شدن از فوائد مذکور می بایست حتماً با پزشک متخصص مشورت صورت پذیرد.

موارد احتیاط

* شنبليله هم خانواده بادام $zwnj&$ زمینی است، پس چنانچه به بادام $zwnj&$ زمینی حساسیت وجود داشته باشد، احتمال حساس بودن به شنبليله نیز وجود دارد.

* شنبليله سطح قند خون را کاهش می $zwnj&$ دهد و استفاده از دزهایی بیشتر از مقادیر توصیه $zwnj&$ شده باعث افت شدید قند خون می $zwnj&$ شود.

اگر مبتلا به دیابت هستید با احتیاط و با فاصله از انسولین و سایر داروهای خود از این گیاه استفاده نمائید.

* این گیاه به عنوان درمان طبیعی برای آسم شناخته شده است؛ اما تنفس یودر آن باعث آسم و بروز علائم آلرژی در افراد حساس می $zwnj&$ شود.

*؛ دانشجوی کارشناسی ارشد علوم بهداشتی در تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تهران