

عناب؛ میوه‌ای که آرامت می‌کند

عضو هیات علمی مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاددانشگاهی خراسان جنوبی گفت: نتایج مطالعات نشان دادند که عناب دارای اثرات آرام‌بخش و ضد بدخلقی بوده و در طب سنتی چین و کره از آن به عنوان دارویی برای کاهش اضطراب و تقویت کننده معده، طحال و سیستم گوارشی استفاده می‌شود.

عضو هیات علمی مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاددانشگاهی خراسان جنوبی گفت: نتایج مطالعات نشان دادند که عناب دارای اثرات آرام‌بخش و ضد بدخلقی بوده و در طب سنتی چین و کره از آن به عنوان دارویی برای کاهش اضطراب و تقویت کننده معده، طحال و سیستم گوارشی استفاده می‌شود.

سکینه کهنسال و اجارگاه، در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: عناب گیاهی چوبی با برگ‌های ساده، چهار تا پنج برگی، در لبه‌ها حامل کاسیرگ‌ها و گلبرگ‌ها است که غالباً تحلیل رفته‌اند.

عضو هیات علمی مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاددانشگاهی خراسان جنوبی بیان کرد: میوه درخت عناب شفت، کروی و یا بیضوی، به رنگ قرمز یا قهوه‌ای تیره دیده می‌شوند.

کهنسال و اجارگاه ادامه داد: شاخه‌های جوان درخت عناب ابتدا سبز تیره و سپس به رنگ قرمز تیره در می‌آیند و این گیاه دارویی ابتدا در کشور چین و پس از آن در کشورهای هندوستان، افغانستان، پاکستان و ایران کشت شده است.

وی افزود: عناب درختچه‌ای متوسط است که ارتفاع آن تا 10 متر نیز می‌رسد، میوه زیتونی شکل عناب که دارای خواص دارویی است، ابتدا سبز بوده و پس از رسیدن به رنگ قرمز درآمده و چروک می‌خورد.

عضو هیات علمی مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاددانشگاهی خراسان جنوبی اظهار کرد: از ترکیبات موجود در عناب می‌توان به ساپونین‌ها، فلاونوئیدها، موسیلاژ (لعاب)، مواد قندی، ویتامین‌های آ، ب 2 و ث، املاحی مانند کلسیم، فسفر و آهن اشاره کرد.

کهنسال و اجارگاه ادامه داد: نتایج مطالعات نشان دادند که عناب دارای اثرات آرام‌بخش و ضد بدخلقی بوده و در طب سنتی چین و کره از آن به عنوان دارویی برای کاهش اضطراب و تقویت کننده معده، طحال و سیستم گوارشی استفاده می‌شود.

وی افزود: همچنین در مطالعات مختلف بیان شده است که عناب خون را تصفیه کرده؛ باعث دفع سموم از بدن شده و از بروز مشکلات قلبی جلوگیری می‌کند.

عضو هیات علمی مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاددانشگاهی خراسان جنوبی اظهار کرد: همچنین مشخص شده است که عناب، دندان‌ها را در برابر پوسیدگی مقاوم می‌سازد، بهترین منبع ویتامین C، میوه جات و سبزیجات تازه است.

کهنسال و اجارگاه بیان کرد: مقدار ویتامین C موجود در آن‌ها بستگی به شش فاکتور اصلی دارد که شامل؛ تولید و شرایط آب و هوایی، مرحله رسیدن و موقعیت روی درخت، گونه و نوع میوه است.

وی با بیان اینکه پارامترهای مورد استفاده برای فرآیند در محصولات مختلف، نوع بسته‌بندی، مدت زمان انبارداری و دماهای مختلف نگهداری است، تصریح کرد: میوه عناب تازه از لحاظ تغذیه‌ای بسیار با ارزش بوده و در صنایع غذایی و داروسازی کاربرد بسیار دارد.

عضو هیات علمی مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاددانشگاهی خراسان جنوبی اظهار کرد: عناب تازه نیز یکی از میوه‌هایی است که پس از برداشت به سرعت دچار افت کیفیت می‌شود و علل اصلی این افت کیفیت در عناب در بررسی‌های گوناگون به صورت افت وزن، تغییرات رنگ، نرم شدن، ایجاد سوراخ‌های سطحی، کاهش اسیدیته و همچنین کاهش مواد موثره ذکر شده است.