

**زعفران (Saffron)**

ساقه زیرزمینی آن از دو پیاز تشکیل می‌شود. این پیازها سخت و مدور و گوشتدار و پوشده از غشاهای نازک قهوه‌ای رنگ می‌باشد.

ساقه زیرزمینی آن از دو پیاز تشکیل می‌شود. این پیازها سخت و مدور و گوشتدار و پوشده از غشاهای نازک قهوه‌ای رنگ می‌باشد. گل‌های زعفران ارغوانی، منظم و شامل لوله‌ای دراز است که به سه گلبرگ و کاسبرگ منتهی می‌شود. زعفران خیلی مرغوب قسمت کلاله گل یعنی قسمت انتهایی خامه است و میله خامه، زعفران درجه دو و نامرغوب را تشکیل می‌دهد.

برداشت زعفران بدین ترتیب است که قسمت کلاله هر گل را برمی‌دارند و بین کاغذ قرار می‌دهند تا خشک شود و سپس بسته‌بندی می‌کنند. استاندارد زعفران که در فرانسه صورت گرفته است اعلا می‌دارد که باید ۵۰ عدد از الیاف زعفران بیشتر از ۲۷۷/۰ گرم وزن داشته باشد و درصد رطوبت آن ۱۳ درصد باشد. همچنین هر میلی‌گرم آن باید بتواند ۷۰۰ سانتی‌متر مکعب آب را به‌طور محسوس رنگی کند.

**ترکیبات شیمیایی**

زعفران دارای مواد چرب، املاح معدنی فموسیلاژو اسانس‌های فراوان می‌باشد. رنگ زعفران مربوط به ماده‌ای به‌نام کروسین است که در آن وجود دارد پیاز زعفران سمی است و مصرف بیش از حد آن برای حیوانات کشنده است.

**خواص دارویی**

۱. زعفران از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. مهم‌ترین خاصیت زعفران که از قدیم‌الایام از آن استفاده می‌شده است درمان افسردگی می‌باشد. این خاصیت مهم حتی در شعر شاعران نیز انعکاس یافته است. شاهد آن شعر خاقانی است که می‌گوید:

گر کسی را زعفران شاید فزاید گو فزای  
چون تو با غم خو گرفتی زعفران کس مخور

۲. زعفران دارای بوئی قوی و طعم تلخ می‌باشد.

۳. خوردن چای زعفران باعث هضم غذا می‌شود.

۴. اثر مسکن درد دارد.

۵. قاعده‌آور است.

۶. باعث تحریک اعصاب می‌شود.

۷. زعفران خون‌ساز است و گردش خون را آسان می‌سازد.

۸. مصرف زعفران خونریزی‌هایی بعد از زایمان را از بین می‌برد.

۹. قوای جنسی را تقویت می‌کند.

۱۰. کبد را تصفیه و قوی می‌سازد.

۱۱. سرفه را رفع و اثر مفید روی درمان برونشیت دارد.

۱۲. کلیه و مثانه را پاک می‌کند.

۱۳. آرام‌بخش و خواب‌آرو است.

۱۴. زعفران ضد تشنج است.

۱۵. گاز معده را برطرف می‌کند.

۱۶. ادرارآور است.

۱۷. اگر می‌خواهید همیشه شاد و خندان باشید زعفران بخورید.

۱۸. فرمول قدیمی زعفران برای تنظیم عادت ماهیانه خانمها و بازکردن قاعدگی سالها است که به‌کار می‌رود و اثر بسیار مفیدی دارد. تارتارات آهن و پیتاسیم ۵/۰ گرم، گرد زعفران ۵/۰ گرم، پودر دارچین ۲ گرم. (از این مخلوط چهار بار در روز استفاده کنید.)

طرز استفاده

از زعفران می‌توان به شکل‌های مختلف استفاده کرد:

– دم کرده زعفران یا چای زعفران:

۲ گرم زعفران را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت نیم ساعت روی آتش بسیار ملایم بگذارید تا دم بکشد.

– تنطور زعفران:

یک گرم زعفران را سائیده و با ۱۰ گرم الکل سفید ۸۰ درجه مخلوط کرده و در شیشه ریخته و در آن را ببندید. این شیشه را در جای تاریکی گذاشته و هر روز آن را تکان دهید پس از دو هفته آن را صاف کرده و از آن استفاده کنید.

– گرد زعفران:

زعفران را در فر با حرارت ۲۵ درجه سانتی‌گراد خشک کرده و سپس آسیاب کنید و از الک خیلی ریز در کنید تا گرد نرمی به‌دست آید.

مضرات

چون زعفران بر روی سیستم تولید مثل اثر دارد بنابراین زنان حامله باید از خوردن آن احتراز کنند زیرا ممکن است باعث سقط جنین شود. خوردن زیاد زعفران برای کلیه‌ها مضر است. اشتها را کم می‌کند و ایجاد سردرد می‌کند و باعث اختلال حواس می‌شود.

زعفران را باید در شیشه‌های دربسته و دور از نور نگهداری کرد زیرا عطر و رنگ خود را در اثر نور از دست می‌دهد.