

زیره سیاه و خواص آن



زیره گیاهی است علفی و دو ساله، به ارتفاع 60 سانتی متر. ساقه های زیره تو خالی، شیاردار و از قاعده، دارای انشعابات است. برگ های این گیاه دارای بریدگی زیاد است، به طوری که به صورت نخ مانند درآمده و به رنگ سبز روشن می باشند.

زیره گیاهی است علفی و دو ساله، به ارتفاع 60 سانتی متر. ساقه های زیره تو خالی، شیاردار و از قاعده، دارای انشعابات است. برگ های این گیاه دارای بریدگی زیاد است، به طوری که به صورت نخ مانند درآمده و به رنگ سبز روشن می باشند.

برگ هایی که در قاعده ی گیاه قرار دارند، دارای دم برگ کوتاه و غلاف مانند هستند. گل های این گیاه، کوچک، سفید و گاهی صورتی، به صورت مجتمع چتر مرکب هستند. میوه های زیره، کشیده و نوک تیز، به طول تا 6 میلی متر و به رنگ قهوه ای و گاهی قهوه ای شکلاتی یا مایل به زرد می باشند. تمام قسمت های گیاه به ویژه میوه ها، دارای بوی خوب و معطر هستند. قسمت مورد استفاده ی زیره، میوه های آن است که به طور مستقیم از آن و یا از اسانس آن، استفاده های بسیار زیاد به عمل می آید.

ترکیبات مهم

زیره ی سیاه حدود 3-7 درصد اسانس دارد. بیش تر اوقات دانه ها را قبل از رسیدن کامل، برداشت می کنند که در این صورت، دارای درصد بالایی اسانس خواهند بود. ماده ی اصلی اسانس، کارون (CARVONE) است که تا 65 درصد اسانس را تشکیل می دهد.

لیمونن، ماده ی مهم دیگر اسانس می باشد که تا 50 درصد اسانس را ممکن است تشکیل دهد. ترکیبات دیگر، شامل 20-10 درصد روغن ثابت، 20 درصد پروتئین، 20 درصد قندها و مقداری فلاوونوئید هستند. اثرات مهم

مقوی معده ، محرك اشتها، محرك ترشح غدد معده، ضد نفخ، ضد اسپاسم، معرق و ضد قارچ است و در طب عوام، از آن به عنوان شیرافزا استفاده می شود.

یکی از مصارف مهم زیره، به عنوان چاشنی و ادویه در صنایع غذایی است.

طریقه و میزان مصرف

تهیه چای:

بر روی 1 تا 5 گرم میوه ی خرد شده، یک استکان یا یک لیوان آب در حال جوش می ریزیم و حدود 15 دقیقه می گذاریم بماند. البته بهتر است درب آن بسته باشد. سپس آن را صاف کرده و میل می کنیم. از زیره، محصولاتی به صورت تنتور و به شکل قطره وجود دارد که به عنوان ضد نفخ، ضد درد و ضد اسپاسم، مصرف زیادی دارد. میزان مصرف این گونه فراورده ها، بر حسب کارخانه ی سازنده و غلظت دارو در راهنمای همراه دارو ذکر گردیده است.

نگه داری

چون اسانس ها فرار هستند، لذا باید میوه ها را موقع استفاده، خرد یا آسیاب کرد تا از هدر رفتن آنها جلوگیری شود. هم چنین چون اسانس ها جزو حلال های بسیار خوب بوده و ظروف پلاستیکی را سوراخ می نمایند، لذا باید برای نگه داری، از ظرف فلزی یا شیشه ای رنگی استفاده شود.

مهم ترین اثرات گزارش شده از زیره سیاه تا کنون عبارت اند از: ضد کرم، ضد کم خونی، ضد باکتری، ضد سرطان، ضد حساسیت (آنتی هیستامین)، ضد التهاب، ضد قارچ، ضد عفونی کننده، ضد اسپاسم، ضد نفخ، قاعده آور، خلط آور، شیرافزا، محرك، مقوی معده و کرم گش. نکات ضروری

تا کنون از عوارض جانبی و محدودیت مصرف زیره ی سیاه، گزارشی به چاپ نرسیده است.

قسمت مورد استفاده ی زیره ی سیاه، در حقیقت میوه ی آن است که در عوام به دانه نیز مشهور شده است.

قسمت عمده ی محصول زیره ی ایران، مربوط به میوه ی گیاهی به نامی زیره کوهی (Bunium Persicum) می باشد که از نظر ظاهری، به زیره ی سیاه شبیه است، در صورتی که محصول زیره ی سیاه موجود در ایران محدود بوده و گیاه مربوطه در مناطقی از جمله مازندران، گیلان، آذربایجان، همدان، کرمان، تهران و قزوین رویش دارد.

استفاده از زیره به طور مستقیم و یا از پودر آن، اثراتی شبیه فرآورده های صنعتی آن دارد.

عوارض جانبی زیره سیاه: زیاده روی در مصرف زیره باعث طبع گرم ایجاد کبیر می کند .

باعث افزایش ترشح تیروئید در نتیجه لاغری و زردی رنگ چهره را بدنبال دارد (خاصیت ضد چاقی زیره)
دکتر محمد حسین صالحی سورمقی- متخصص فارماکونوزی
استاد دانشکده ی داروسازی تهران