

زردچوبه ضد سموم كبدي است

زردچوبه ضد درد، ضد اسيد معده، ضد باكتري، ضد التهاب، ضد سموم بعضي مارها، ضد سموم كبدي، ضد نفخ و مقوي معده هستند.



جام جم آنلاين: زردچوبه ضد درد، ضد اسيد معده، ضد باكتري، ضد التهاب، ضد سموم بعضي مارها، ضد سموم كبدي، ضد نفخ و مقوي معده هستند.

به گزارش فارس، زردچوبه گیاهی علفی و دارای ریزومهایی است که ساقه هوایی به ارتفاع يك تا 1.5 متر خارج می‌شود.

زردچوبه در نواحی گرم آسیا و آفریقا کشت می‌شود و مهمترین ترکیبات زردچوبه پیگمان‌های زرد رنگی از دسته کورکومینوزیدها است که این مواد به میزان 3 تا 5 درصد زردچوبه را تشکیل می‌دهند و شامل کورکومین و دزوکسی کورکومین هستند.

ترکیبات دیگر شامل اسانس به میزان 3 تا 7 درصد است که مهمترین مواد آن شامل بیس آبولن، گواين، ژرماکرن، تورمرون، زینجیبرین و کورلون هستند.

مهمترین خاصیت زردچوبه، خاصیت صفرا آوری آن است. از دیگر خواص آن اثرات ضد التهاب، ضد سموم بعضی مارها، ضد سموم كبدي، ضد باكتري، ضد سرطان، ضد نفخ و مقوي معده هستند.

محمد صالحی سورمقی استاد داروسازی دانشکده علوم پزشکی تهران نیز گفت: گیاه دارویی زردچوبه در ایران کشت نمی‌شود و از کشورهای هند، اندونزی و چین وارد ایران می‌شود.

مصرف زردچوبه مشکلات صفرا را از بین می‌برد

به گفته وی، خاصیت صفرا آوری از مهمترین خواص زردچوبه است. از دیگر خواص زردچوبه می‌توان به ضدالتهاب، ضد سم و مقوي معده، ضد سرطان، ضد نفخ، ضد سموم كبدي و ضد باكتري اشاره کرد و مصرف آن مشکلات صفرا را از بین می‌برد.

استاد دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی تهران اضافه می‌کند: مصرف زردچوبه از بیماری قلبی و عروقی پیشگیری می‌کند به دلیل اینکه زردچوبه از چسبندگی پلاکت‌ها جلوگیری می‌کند و مصرف آن موجب کاهش کلسترول خون می‌شود.

صالحی سورمقی معتقد است: بخشی از اثرات زردچوبه مربوط به رایحه آن است و بر اثر حرارت یا مرور زمان کم می‌شود و باید دانست که زردچوبه کهنه دارای خواص کمتری نسبت به زردچوبه تازه است.

مریم مراداف، متخصص تغذیه نیز گفت: زردچوبه سرشار از نیاسین، ویتامین B3، کلسیم، آهن، روی، مس، پتاسیم و منیزیم است و دارای ماده‌ای به نام کورکومین است که عامل رنگ زردچوبه و آنتی اکسیدان قوی است که باعث سم‌زدایی در بدن می‌شود.

به گفته وی، کورکومین موجود در زردچوبه ضد سموم کبد، ضد التهاب و ورم، ضد دردهای روماتیسمی و التهابی است.

زردچوبه يك اسيد چرب بلند و شاخه‌دار که ضد آلزایمر است. کورکومین موجود در زردچوبه باعث کاهش چربی‌های بد خون می‌شود و ضد گرفتگی عروق است.

این متخصص تغذیه می‌افزاید: زردچوبه صفرابر، تحریک‌کننده ترشحات پانکراس، هضم‌کننده غذا، خاصیت حل‌کننده و دفع‌کننده سنگ مثانه نام برد و برای درمان التهابات لته می‌توان جوشانده زردچوبه را قرقره کرد.

مرئضی صفوی، متخصص تغذیه نیز اظهار کرد: زردچوبه قابض، ادرارآور، خلط آور، محافظ معده، بندآورنده خون، محافظ کبد، کاهش دهنده چربی خون و مقوي معده است.

به گفته وی، برای نگهداری زردچوبه نباید از ظروف پلاستیکی استفاده کرد. بهترین ظروف برای نگهداری آن ظروف آلومینیومی و شیشه‌های رنگی (قهوه‌ای) است. هم چنین در ظرف باید کاملاً بسته باشد.

يك متخصص تغذيه هم اضافه مي‌كند: ريشه و ريزوم زردچوبه كه پودر نشده است در برابر حرارت مقاوم‌تر از پودر آن است، ولي چون اكثرأ پودر زردچوبه در بازار به فروش مي‌رسد، براي نگهداري طولاني مدت آن بهتر است در جاي خنك نگهداري شود.

زردچوبه براي زنان حامله مضر است

مراداف، نيز درباره عوارض زردچوبه مي‌گويد: زنان حامله و افرادي كه به انسداد كيسه صفرا مبتلا هستند، كمتر از زردچوبه استفاده كنند.