

ترخون

انگار دنیای شگفت‌انگیز سبزی‌ها تمام‌ناشدنی است؛ دنیایی سرشار از خواص مختلف دارویی...



انگار دنیای شگفت‌انگیز سبزی‌ها تمام‌ناشدنی است؛ دنیایی سرشار از خواص مختلف دارویی.

موضوع نسخه طبیعت امروز اختصاص دارد به یکی از سبزی‌های معروفی که به ویژه در سفره‌های ایرانی جایگاه خاصی دارد. ترخون با نام علمی *Artemisia drancunculus* یکی از گیاهان بوته‌ای و از خانواده گل آفتابگردان است که به 2 صورت زراعی و خودرو در طبیعت موجود است. گفته می‌شود منشا اصلی ترخون دره‌های آبرفتی روسیه و نواحی غربی آمریکای شمالی است ولی اکنون پرورش آن در تمام نقاط ایران نیز معمول است. بالغ بر 60 درصد گیاه ترخون از استراگول‌ها تشکیل شده است و البته یک منبع بسیار عالی از ویتامین‌های A و C، آهن، کلسیم و منگنز محسوب می‌شود.

ترخون همچنین سرشار از پتاسیم و منیزیم است، به همین سبب نیز از ترخون علاوه بر استفاده‌های خوراکی، از دیرباز استفاده‌های دارویی نیز می‌شده است. از نظر پزشکی مصرف سبزی ترخون ضدروماتیسم است و همچنین برای تحریک اشتها، کمک به درمان انگل‌های روده ای، سوءهاضمه، رفع نفخ و کمک به فعالیت کبدی توصیه می‌شود. یکی از کاربردهای دیگر ترخون برای افرادی است که فشار خون بالایی دارند؛ به این صورت که این دسته از افراد می‌توانند از این سبزی به جای نمک در غذا استفاده کنند.

متخصصان تغذیه اعتقاد دارند مصرف ترخون به توزیع مناسب مواد مغذی، اکسیژن، هورمون‌ها و آنزیم‌ها در سراسر بدن کمک می‌کند؛ چراکه روغن‌های فرار موجود در ترخون، گردش خون و مخاط را بهبود می‌بخشند.

توصیه‌های پزشکی:

روغن ترخون به خاطر داشتن استراگول سمی است؛ استراگول نام دیگر متیل چاویکول است و از این رو نباید به کودکان کم سن (زیر 4 سال) و زنان باردار داده شود.