

## سبزی‌های کوهی را از دست ندهید



بهار فصل سرسبزی و طراوت است. فصل رویش مجدد و نو شدن طبیعت. این روزها تمام دشت‌ها و صحراها، دامنه کوه‌ها و تپه‌ها پر است از گل‌ها و گیاهان دارویی، سبزی‌های کوهی و قارچ‌های صحرایی.

جام جم آنلاین: بهار فصل سرسبزی و طراوت است. فصل رویش مجدد و نو شدن طبیعت. این روزها تمام دشت‌ها و صحراها، دامنه کوه‌ها و تپه‌ها پر است از گل‌ها و گیاهان دارویی، سبزی‌های کوهی و قارچ‌های صحرایی.

اینها همه هدایایی است که تنها سالی یکبار، در فصل بهار و تنها به مدت یک ماه در روزهایی که بارندگی و رطوبت زیاد است جوانه زده و به صورت خودرو می‌رویند.

این گیاهان به خاطر عطر و رایحه دل‌انگیزشان به قدری شامه نوازند که اکثر افرادی که برای تفریح و لذت از طبیعت به دشت و صحرا می‌روند، ترغیب به جمع‌آوری آنها می‌شوند.

این گیاهان به دور از کودهای شیمیایی و به وسیله باران آبیاری شده و زیر نور خورشید رشد می‌کنند و در مقایسه با سبزی‌هایی که به روش مصنوعی پرورش می‌یابند، عطر و طعم متفاوت‌تری داشته و مغذی‌تر و طبیعی‌تر بوده و در واقع ارگانیک هستند.

در هر حال این روزها تفریح اکثر زنان روستایی چیدن و جمع‌آوری انواعی از سبزی‌های کوهی و عرضه آن از طریق بازارهای روز به شهرنشینان است، اما بسیاری از خانواده‌ها بخصوص نسل جوان شهرنشین این سبزی‌ها را نمی‌شناسند و خواص دارویی و تغذیه‌ای آن را نمی‌دانند.

والک، ترشک، غازیغی، ریواس، کنگر و... از جمله سبزی‌های صحرایی یا کوهی هستند که در این نوشتار به خواص آنها می‌پردازیم.

والک: نوعی سبزی صحرایی است که از مناطق کوهستانی برداشت می‌شود. برگ‌های آن نواری شکل و دارای یک پیاز کوچک و گل است. برگ و پیاز آن خوراکی، اما گل آن تلخ و در غذا استفاده نمی‌شود. خواص خام آن بیشتر از پخته‌اش است و از آن در کوکو، سبزی پلو، آش و... استفاده می‌شود. این سبزی سرشار از ویتامین‌های A، B، C و املاح معدنی منگنز، روی، گوگرد و کلسیم است. این گیاه قاعده‌آور خوبی است و به دلیل دارا بودن کلسیم برای درمان پوکی استخوان و التیام دردهای استخوانی و مفصلی مفید است. فیبر آن برای سلامتی معده و روده سودمند است و باعث لینت مزاج می‌شود. گوگرد آن به جهت خاصیت ضد عفونی‌کنندگی، اسهال خونی را التیام می‌بخشد. خواص پیاز آن تا حدود زیادی شبیه سیر است و با انبساط ملایم عروق خونی در کاهش فشار خون و رفع سرگیجه موثر است. این سبزی اثر آرامبخش دارد و درد نفرس، روماتیسم و آرتروز را تسکین می‌دهد.

ترشک: این سبزی، گونه‌های زیادی دارد. برگ‌های آن به جهت دارا بودن اسیدهای آلی، طعم ترشی دارد. ترشک سرشار از ویتامین C، آهن، فسفر و پتاسیم است. تصفیه‌کننده خون، معرق، مدر، تب بر، اشتها آور و صفراب است. جهت تقویت معده و کبد بهتر است برگ آن خام استفاده شود. این سبزی به دلیل ویتامین C فراوان خونریزی لثه را التیام بخشیده و بوی بد دهان را رفع می‌کند. مصرف ترشک در فصول گرم سال از التهاب بدن کاسته، عطش را رفع کرده و به دلیل پتاسیم بالا ادرار آور خوبی است و سموم بدن را خارج و کلیه‌ها را شستشو می‌دهد. ترشک به جهت آن که خون را تصفیه می‌کند از بین برنده کورک، دمل‌های چرکی و جوش‌های زیر پوستی است. قابل توجه آن که مصرف زیاد ترشک به دلیل داشتن اسید اگزالیک برای کسانی که سنگ کلیه و مثانه دارند، محدودیت مصرف دارد.

کنگر: گیاهی با برگ‌های خاردار و ساقه‌های ضخیم شبیه به کرفس است. از برگ‌های سبز آن به صورت خام در تهیه سالاد و از ساقه آن در تهیه خورش استفاده می‌شود. این گیاه، طبع گرمی دارد و بسیار نیرو بخش و مقوی قلب است. برگ‌های این سبزی، موجب کاهش چربی خون شده و به دلیل فیبر نامحلول، بسیار ملین و برای پایین آوردن قند خون سودمند است. اینولین آن باعث افزایش باکتری‌های مفید دستگاه گوارش شده و از سرطان روده باریک می‌کاهد. آنتی اکسیدان‌های موجود در آن نیز پوست را در برابر سرطان محافظت می‌کند. کنگر به دلیل دارا بودن هورمون‌های گیاهی، ترشحات غدد را تقویت کرده و باعث افزایش نیروی جنسی می‌شود. این سبزی، دارویی موثر برای جلوگیری از حالت تهوع و ویار زنان باردار است. قابل توجه آن که برگ‌های کنگر محرک انقباض کیسه صفرا و کلیه بوده و افرادی که دارای سنگ کلیه و صفرا هستند نباید از آن استفاده کنند.

ریواس: دارای برگ‌های ضخیم و گوشت‌دار است و طعم ترشی دارد. این گیاه سرشار از ویتامین C و فیبر است. خاصیت

ضد عفونی‌کنندگی داشته، زخم اثنی‌عشر را بهبود بخشیده و به جهت تقویت کبد و افزایش ایمنی بدن عفونت‌های ویروسی را از بین می‌برد. یکی از مهم‌ترین خواص برگ‌های ریواس آن است که لوزالمعده را وادار به ترشح انسولین کرده و برای کاهش قند خون سودمند است.

ریواس به دلیل اسیدهای فراوانی که دارد از افزایش چربی خون جلوگیری کرده و با افزایش ترشح شیره معده موجب بهبود عملکرد هضم و جذب غذا می‌شود. این سبزی پتاسیم، فسفر و کلسیم زیادی دارد و مصرف آن برای کودکان در حال رشد و خانم‌های یائسه مفید است.

غازیاغی: این سبزی اغلب در کنار نهرها رشد می‌کند و در این فصل مخلوط با سبزی‌های دیگر با نام سبزی کوهی مخلوط به فروش می‌رسد. این سبزی بسیار معطر بوده و طعم دلپذیری دارد و در تهیه انواع سوپ، آش، کوکو و سبزی پلو به کار می‌رود. غازیاغی، شیر مادران شیرده را زیاد، خون را تصفیه، ترشحات غدد داخلی را تنظیم و برای درمان بیماری‌های پوستی موثر است. این سبزی، گرمی و حرارت بدن را بالا برده و انرژی‌زا بوده، بی‌اشتهایی را رفع و برای آرامش اعصاب مفید است.

فاخره بهبهانی - گروه سلامت