

تمر هندی یا طبیعتی سرد و خشک



نام تمر هندی برگرفته از نام تمر به معنای خرماي خشك است؛ میوه نرسیده این گیاه به رنگ سبز است و وقتی کاملاً رسید به رنگ قهوه‌ای یا قهوه‌ای متمایل به قرمز خواهد شد.

جام جم آنلاین: نام تمر هندی برگرفته از نام تمر به معنای خرماي خشك است؛ میوه نرسیده این گیاه به رنگ سبز است و وقتی کاملاً رسید به رنگ قهوه‌ای یا قهوه‌ای متمایل به قرمز خواهد شد. طعم این میوه زمانی که خوب نرسیده بسیار ترش است و هر چه بیشتر می‌رسد شیرین‌تر می‌شود و بچه‌ها آن را به عنوان تنقلات می‌خورند.

این گیاه از خانواده نخودهاست و میوه‌هایی شبیه باقلا دارد که در ماداگاسکار به عنوان درختی مقدس و پادشاه درختان تلقی می‌شود.

میوه‌های این گیاه مورد علاقه بسیاری از مردم است و به عنوان چاشنی و طعم‌دهنده غذا، دسر، شربت و آبمیوه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در هندوستان نه تنها میوه بلکه گل و برگ‌های این گیاه برای پخت غذا مورد استفاده قرار می‌گیرد. بهترین نوع آن تمر هندی قرمز رنگی است که حدود هفت ماه تا یک سال از عمر میوه آن گذشته باشد؛ البته کهنه یا فاسد شده آن کیفیت لازم درمانی را نخواهد داشت. (رطوبت و ترشی تمر هندی از بین نرفته باشد)

خواص درمانی:

- هندی‌ها خیسانده آن را برای درمان بیماری جزام استفاده می‌کنند.
- میوه‌های این گیاه سرشار از ویتامین C است و برای درمان اسکوربوت و سرماخوردگی مفید است.
- مقوی قلب و معده، از بین برنده حالت تهوع و استفراغ، ملین طبع و مسهل صفرا و اخلاط سوخته است.
- باعث پایین آمدن حرارت بدن (تب) و رفع عطش می‌شود. میوه‌های این گیاه نیز باعث کاهش کلسترول خون و همچنین درمان اختلالات صفراوی می‌شود.
- ضماد آن جهت دررفتگی عضو و تقویت عضله و همراه با روغن حیوانی جهت باز کردن دمل در قدیم مورد استفاده قرار می‌گرفته است.
- آشامیدن آب آن برای رفع هموروئید خونی (بواسیر) مفید است و از برگ‌های آن برای درمان سوختگی استفاده می‌کنند. شربت تمر هندی مورد استفاده بسیاری از ملل است و باعث رفع تشنگی می‌شود.
- امروزه تمر هندی کاربرد درمانی سنتی خود را، بخصوص در ایران، تقریباً از دست داده و صرفاً به صورت خوراکی مصرف می‌شود. از جمله می‌توان به رب و شیره تمر هندی اشاره کرد، رب تمر هندی چاشنی قلیه ماهی، معروف‌ترین خورش جنوبی‌ها و شهرهای آبادان و خرمشهر است.
- همچنین اهالی جنوب پیش از تنوری کردن ماهی، پوست آن را به شیره تمر هندی آغشته می‌کنند. آش تمر هندی و خورش بامیه از دیگر خوراکی‌هایی هستند که چاشنی آنها شیره تمر هندی است.
- حواستان باشد تمر هندی را نباید در آب زیاد مالید زیرا موجت تهوع و استفراغ می‌شود، بلکه باید آن را در آب خیساند، وقتی در آب حل شد آن را صاف کرده و با کمی نبات یا شکر آشامید.

عوارض:

- خوردن زیاد تمر هندی باعث خراش روده و ایجاد سرفه می‌شود.
- ناشتا خوردن تمر هندی مضر است، خام، تازه و نارس آن بسیار نفاخ و دیرهضم است.

دکتر هادی منوری - دکترای داروسازی