

یونجه

یونجه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا یک متر میرسد برگهای آن دارای سه برگچه می باشد برگچه های نوک تیز، سبز رنگ و بیضی شکل است ...



یونجه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا یک متر میرسد برگهای آن دارای سه برگچه می باشد برگچه های نوک تیز، سبز رنگ و بیضی شکل است .
گلهای یونجه بشکل سبز و برنگ بنفش تیره یا آبی روشن است میوه یونجه مانند صدف بوده و دانه داخل میوه مانند لوبیا ولی کوچکتر از آنمی باشد .
یونجه ریشه ای بسیار عمیق درد و ریشه آن تا سه متر بداخل زمین نفوذ می کند و بنابراین منبع ویتامین ها و مواد معدنی است که از خاک می گیرد .
یونجه از زمانهای بسیار قدیم در ایران کشت می شده است و در حدود پنج قرن قبل از میلاد مسیح از یاران به یونان برده شد و در قرن هفتم بعد از میلاد به اروپا راه یافت . یونجه در ایران در مناطق مرکزی و جنوبی به مقدر بسیار زیاد کشت می شود .
زنبور عسل گل یونجه را دوست درد واز آن شهد زیادی بدست می آورد و تبدیل به عسل می کند .
پرورش این گیاه در قدیم برای تهیه علوفه چهارپایان بوده ولی در حال حاضر بعلت درا بودن مواد مغذی به مصرف غذایی نیز می رسد .

ترکیبات شیمیایی:

یونجه سرشار از ویتامین های A, C, E, K و همچنین دارای آمیلاز که انزیم مخصوص هضم مواد نشاسته ای است می باشد .
آنزیم های بسیاری در یونجه یافت می شود بعنوان مثال می توان از امولسین ، اینورتاز ، و پکتیاز نام برد .
یونجه دارای حدود 20% پروتئین می باشد پروتئین های موجود در یونجه عبارتند از :
لیزین ، آرژنین ، هیستیدین ، آدنین ، فنیل آلانین ، آسپاراژین و سیستین . یونجه دارای اسید فسفریک نیز هست
یونجه همچنین دارای منیزیم ، آهن و مقدر جزئی آرسنیک و سیلیس است
بنابراین یونجه از نظر مواد غذایی بسیار قوی است و غذای خوبی برای انسان و حیوانات است .
خواص دارویی:

یونجه از نظر طب قدیم ایران گرم است . البته تاره آن گرم و تر و خشک شده آن گرم و خشک است

1) یونجه از نظر اینکه دارای بسیاری از مواد معدنی می باشد شیره آن برای بچه هایی که در حال رشد هستند و اسخوان بندی محکمی ندارند بسیار مفید است . حتی امروزه پودر این گیاه را در داروخانه ها می فروشند که آنرا می توان برای بچه های شیر خوار مصرف کرد .

برای تهیه شیره یونجه باید مقدر 300 گرم یونجه را در یک لیتر آب ریخت و آنرا جوشانید تا مقدر آب آن به نصف تقلیل یابد سپس آنرا صاف کرده و مقدر کمی عسل به آن اضافه کنید که بصورت شربت درآید . مقدر مصرف برای طافال 200 گرم در روز است و برای اطفال شیرخوار حدود 50 گرم یم باشد که می توان به شیر آنها اضافه نمود .
اشخاص بزرگسال هم برای بالا بردن انرژی می توانند از این شیره استفاده کنند

2) یونجه را بصورت تازه و یا جوانه آنها را با سالاد میل کنید . جوانه یونجه را بصورت بسته بندی شده می توانید از سوپر مارکتها خریداری کنید .

3) یونجه ملین است

4) یونجه دو برابر اسفناج آهنم درد بنابراین خونساز است و برای کسانی که کم خونی مبتلا هستند مفید است

5) یونجه بعلت درا بودن آهن برای درمان بیمای راشیتیسیم بکار می رود

6) عوارض کمبود ویتامین ث با خوردن یونجه از بین می رود

7) یونجه تازه در بسیاری از کشورها مانند چین و روسیه و آمریکا به مقدر زیاد بجاری اسفناج مصرف می شود

8) یونجه را در داروخانه ها و فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها بصورت پودر ، کپسول و قرص بفروش می رسانند . مقدر مصرف آن سه قرص در روز است

9) با همه مزایایی که یونجه درد در خوردن تازه آن نباید زیاده روی کرد زیرا بسیار نفاخ است و حتی حیواناتی که به مقدر زیاد از آن می خورند بعلت گاز زیاد ممکن است تلف شوند

10) ضماد پخته یونجه را اگر روزی چند بار روی اعضای که رعضه دارند بگذارید آنها را شفا می دهد

- 11) تخم یونجه قاعده آور است و برای این منظور تخم یونجه را بصورت دم کرده مصرف کنید.
- 12) دم کرده یونجه درمان اسهال است.
- 13) برای نرم کردن سینه و تسکین سرفه روزی 2-3 فنجان دم کرده تخم یونجه را مصرف کنید.
- 14) برای درمان لقوه و رعشه تخم یونجه را در روغن زیتون بریزید و مدت يك هفته جلوي آفتاب بگذارید سپس آنرا صاف کنید و روزی چند قاشق از آنرا بخورید و همچنین روی اعضای که رعشه دارند بمالید.
- 15) یونجه حاوی مقدرزیادی ویتامین است . کوبیده آن زخم را بسرعت الیتام داده و از خونریزی جلوگیری می کند .
- مضرات :
- مضرات خاصی برای آن بیان نشده است