

زغال اخته و این همه فایده



زغال اخته به صورت درخت یا درختچه در کنار جریان آب یا در بیشه‌ها می‌روید و از گروه گیاهان گل‌دار گلبرگ جدا محسوب می‌شود و در زبان انگلیسی به آن cornelian cherry گویند. گل‌های زغال اخته، زرد رنگ و خوشه‌ای می‌باشد و شهد فراوانی برای زنبورهای عسل دارد. برگ‌های سبز پرنگ، براق و نوک‌تیزی دارد. میوه آن به شکل بیضی و حدوداً به اندازه آلبالوی درشت است و طعم ترش و شیرینی دارد.

زغال اخته به صورت درخت یا درختچه در کنار جریان آب یا در بیشه‌ها می‌روید و از گروه گیاهان گل‌دار گلبرگ جدا محسوب می‌شود و در زبان انگلیسی به آن cornelian cherry گویند. گل‌های زغال اخته، زرد رنگ و خوشه‌ای می‌باشد و شهد فراوانی برای زنبورهای عسل دارد. برگ‌های سبز پرنگ، براق و نوک‌تیزی دارد. میوه آن به شکل بیضی و حدوداً به اندازه آلبالوی درشت است و طعم ترش و شیرینی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان؛ رنگ میوه آن قرمز بسیار خوش‌رنگ می‌باشد. درختچه زغال اخته حدود 300 سال عمر می‌کند و در حدود 25 سالگی تا 8 متر می‌رسد. این درخت به طور کلی ارتفاعی حدود 4-8 متر دارد. چوب آن بسیار محکم است و در صنعت نیز کاربرد دارد. زغال اخته در منطقه وسیعی از اروپا، آسیا به‌خصوص ایران، ارمنستان و قفقاز می‌روید. محل رویش این گیاه در ایران، در جنگل‌های ارسباران، کوه‌های البرز، منطقه الموت، کوئین قزوین و در جنگل‌های بین مازندران و گیلان می‌باشد.

منطقه قزوین و رودبار به ویژه در حاشیه البرز، بیشترین تولیدکننده و صادر کنندگان زغال اخته کشور محسوب می‌شوند. میوه نرسیده آن به علت داشتن اسید زیاد، بسیار ترش است ولی میوه رسیده آن به رنگ قرمز تیره و خوشمزه و شیرین است. این میوه در تابستان، عرضه و معمولاً به صورت تازه مصرف می‌شود، ولی به صورت خشک، مربا، کنسرو، ترشی، آبمیوه، سس، نکتار، ژله، مارمالاد، سرکه، لواشک و قرص‌های آنتی‌اکسیدان نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ارزش غذایی زغال اخته

این میوه حاوی مقادیر زیادی آهن، کلسیم، اسید فولیک، ویتامین‌های E, B1, B2, C و فلاوونوئیدها است. زغال اخته حاوی بیش از 10 درصد تانن، قند، پکتین، اسیدهای آلی و رنگدانه است. این میوه خوشمزه کم‌کالری است و باعث اضافه وزن نمی‌شود. همچنین این میوه منبع خوبی برای فیبر است. آنتوسیانین موجود در زغال اخته رنگدانه‌ای از گروه فلاوونوئیدها می‌باشد که عامل رنگ قرمز در گوجه‌فرنگی و دیگر میوه‌ها است. میوه‌های خانواده گیلاس (cherry) و زغال اخته (cornelian cherry) حاوی مقادیر بالای آنتوسیانین هستند. حدود 17 ترکیب آنتی‌اکسیدان از خانواده گیلاس استخراج شده است که ویتامین‌های C و E و ملاتونین نیز جزء آنها هستند (آنتی‌اکسیدان‌ها مقاومت بدن در برابر بیماری‌های غیر واگیر را بالا می‌برند و به پیشگیری از صدمه به سلول‌ها و بافت‌های بدن و در نهایت پیشگیری از بیماری‌هایی چون بیماری قلبی، سرطان، دیابت، تصلب شرایین، آب‌مروارید، آرتروز و آرتريت کمک بسزایی می‌کنند).

مواد مغذی موجود در زغال‌اخته از رشد سرطان‌های ریه، کولون (قسمتی از روده بزرگ) و تکثیر سلول‌های سرطان خون بدون تاثیر بر سلول‌های سالم جلوگیری می‌کنند. خصوصیات منحصر بفرد زغال‌اخته قابلیت بالایی در جلوگیری از انتقال سرطان در بدن دارد. برای جلوگیری از سرطان باید از زغال‌اخته به‌طور کامل بهره‌مند شد، نه فقط از عصاره آن. همچنین ترکیبات موجود در آن برای جلوگیری از سرطان پروستات، پوست و شش نیز موثر می‌باشد.

بیماری‌های قلبی

مصرف زغال‌اخته به کاهش بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. علت این امر سطح بالای آنتی‌اکسیدان طبیعی به نام آنتوسیانین می‌باشد که در سبزیجات و میوه‌های با رنگ تیره یافت می‌شود. در یک مطالعه بلندمدت روی تعدادی از زنان مشخص شد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در زنانی که رژیم غذایی مناسب با مقدار زیاد آنتوسیانین را اجرا می‌کردند به‌طور عمده‌ای کاهش یافت.

کاهش سطح کلسترول

زغال‌اخته به کاهش سطح کلسترول نیز کمک می‌کند. پلی‌فنول‌های موجود در زغال‌اخته باعث کاهش کلسترول خون می‌شوند و برای سلامتی قلب مفید هستند. زغال‌اخته در میان میوه‌های مصرفی متداول دارای بالاترین سطح پلی‌فنول می‌باشد. زغال‌اخته باعث کاهش کلسترول بد خون یا کلسترول LDL و حفظ کلسترول خوب خون یا کلسترول HDL می‌گردد و از این طریق باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

عفونت مجاری ادراری و سنگ کلیه

مصرف عصاره زغال‌اخته برای پیشگیری از بروز عفونت در مجاری ادراری مفید است. علت این است که زغال‌اخته ادرار را اسیدی می‌کند که حاوی یک عامل ضد باکتری به نام هیپوریک اسید و همچنین ترکیبات دیگری (تعدادی از متخصصان تغذیه بر این باورند که اثرات دفاعی زغال‌اخته به دلیل وجود اسید تانیک است که فقط در زغال‌اخته و سنبل کوهی یافت می‌شود که باعث جلوگیری از چسبندگی باکتری‌ها به دیواره‌های مثانه و بروز عفونت می‌شود، به عبارت دیگر زغال‌اخته به خروج باکتری‌ها از بدن کمک و از رشد و تکثیر باکتری و ایجاد عفونت جلوگیری می‌کند) است که از چسبیدن باکتری بیماری‌زای اشرشیاکلی به دیواره مجرای ادرار جلوگیری می‌کند و موجب دفع آن از طریق ادرار می‌شود. باکتری اشرشیاکلی عامل 90 درصد عفونت‌های مجاری ادراری است.

یکی از متداول‌ترین عفونت‌ها، التهاب مثانه است که به ویژه در خانم‌ها شایع است. به نظر می‌رسد اسید بنزوئیک موجود در زغال‌اخته نیز در ایجاد این خواص درمانی و پیشگیری نقش داشته باشد؛ هر چند تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که این اثر احتمالاً به دلیل وجود پلیمری در زغال‌اخته می‌باشد که ماهیت آن هنوز شناخته نشده است. این مولکول ناشناخته از اتصال اشرشیاکلی، به

دیواره مئانه و مجاری ادراری جلوگیری می‌کند و به این ترتیب، از رشد و تکثیر باکتری و ایجاد عفونت، جلوگیری می‌کند. زغال‌اخته حاوی کوئینیک اسید است، ترکیبی از اسید غیر معمول در بدن که تجزیه نمی‌شود بلکه از طریق ادرار دفع می‌شود.

آب زغال‌اخته برای افراد مبتلا به سنگ‌های کلیه و ادرار بدبو موثر است، زیرا با اسیدی کردن ادرار در رفع آن اثر چشمگیری دارد، به‌خصوص اگر سنگ کلیه از جنس کلسیمی باشد. وجود کوئینیک اسید باعث می‌شود تا مقدار اسید در ادرار کاهش یابد و همچنین از تشکیل سنگ توسط کلسیم و یون فسفات جلوگیری می‌کند. در بیمارانی که سنگ‌های کلیه در آنها مجدداً عود می‌کند، مصرف آب زغال‌اخته کلسیم یونیزه شده را در ادرارشان به مقدار 50 درصد کاهش می‌دهد.

کاهش وزن

زغال‌اخته از دو طریق در کاهش وزن موثر است: نخست این که زغال‌اخته مانند تنظیم‌کننده انسولین عمل می‌کند. این ماده غذایی تاثیر انسولین و انباشتگی چربی‌ها را کاهش می‌دهد و در روند از بین بردن چربی‌ها شرکت می‌کند. دوم این که زغال‌اخته به دفع سموم و چربی‌هایی که در بافت‌های بدن تجمع می‌کنند یاری می‌رساند. تجمع سموم و چربی‌ها در بافت‌های بدن عامل التهاب و احتباس آب محسوب می‌شود.

عفونت و اسهال

زغال‌اخته جزو میوه‌هایی است که از بروز عفونت جلوگیری می‌کنند. جوشانده زغال‌اخته در مداوای اسهال معمولی و اسهال خونی اثر دارد، به این صورت که باید یک قاشق سوپ‌خوری زغال‌اخته را با فنجان آب سرد مخلوط کرده و آن را به مدت 5 دقیقه بجوشانید و پس از 15 دقیقه دم کشیدن، آن را صاف کرده و هر روز 2 تا 6 فنجان از آن بنوشید.

سایر فواید

ابوعلی‌سینا، دانشمند و پزشک مشهور، آب زغال‌اخته را برای شست‌وشوی زخم‌های جلدی و گرد ریشه آن را برای التیام زخم‌ها به‌کار می‌برد. با تمام این خواص مفید، مصرف بیش از اندازه زغال‌اخته باعث تهوع، اسهال، دل به هم‌خوردگی و سردرد می‌شود. مقدار فروکتوز و گلوکز زغال‌اخته کم است و مصرف آن برای افراد چاق و بیماران دیابتی مشکلی به وجود نمی‌آورد.

حتی جوشانده برگ آن با گل توت‌فرنگی برای درمان دیابت (مرض قند) موثر است. هورمون ملاتونین موجود در آن خواب انسان را راحت و عمیق می‌کند. این عمل به‌طور طبیعی و روزمره انجام می‌شود. این هورمون مسئولیت تنظیم ریتم 24 ساعته روز و شب بدن را به عهده دارد. زغال‌اخته حاوی مقادیر زیادی ملاتونین است. پوست زغال‌اخته تب‌بر است و در رفع اسهال موثر می‌باشد. حتی میوه

آن نیز اثر قابض دارد، از این رو خوردن آن در رفع اسهال و ورم معده موثر می‌باشد. برای درمان اسهال بهتر است یک قاشق سوپ‌خوری زغال‌اخته را با یک فنجان آب سرد مخلوط نموده و آن را به مدت 5 دقیقه بجوشانید و پس از 15 دقیقه دم کشیدن آن را صاف کرده و هر روز 2 تا 6 فنجان بنوشید. محققان نشان داده است که جوشانده پوست زغال‌اخته در درمان بیماری مالاریا موثر است.

جوشانده 60 گرم پوست درخت زغال‌اخته در یک لیتر آب اثر تب‌بر و ضد مالاریا دارد. جوشانده فوق را باید به تدریج صبح و ظهر و شب به میزان 1 یا 2 استکان با کمی قند میل نمود. زغال‌اخته در بند آمدن خون موثر است. شربت زغال‌اخته ضد عطش است. خصوصاً در تابستان برای جلوگیری از گرم‌زدگی، نوشیدن شربت آن بسیار موثر است. نظریه‌ای وجود دارد که زغال‌اخته برای درمان شب‌ادراری بچه‌ها هم مفید است. بدین منظور 30 گرم برگ آن را در یک لیتر آب بریزید و آن را به قدری بجوشانید تا یک‌سوم آن بخار شود و پس از صاف نمودن آن را با شکر شیرین کنید و قبل از خواب 1 فنجان به کودک بدهید. جدا از کلیه این نتایج فوق‌العاده، یکی دیگر از فاکتورهای معمول و رایج این تحقیقات میزان زغال‌اخته‌ای است که شما باید به صورت روزانه استفاده کنید.

بهترین مقدار مصرف روزانه نصف فنجان در نظر گرفته شده است. این مقدار زغال‌اخته را می‌توانید به تنهایی مصرف کنید، با میوه‌های دیگر یا ماست مخلوط کرده و میل کنید یا با صبحانه بخورید. به خاطر داشته باشید که اگر می‌خواهید همچنان سلامت و متناسب باقی بمانید، باید بدانید که زغال‌اخته و سایر غذاهای گیاهی باید به میزان کافی در برنامه غذایی روزانه شما موجود باشد.