

## دانستنی‌های عرق نعنا

بسیاری از مراجع و کتاب‌های مربوط به طب گیاهی، تاریخچه تقطیر و تولید عرق‌های گیاهی را ایران و مردم این کشور می‌دانند. بر اساس اطلاعات موجود در این کتاب‌های مرجع، تولید عرق گیاهی به ابن‌سینا و دوره‌های پس از او نسبت داده شده است.



بسیاری از مراجع و کتاب‌های مربوط به طب گیاهی، تاریخچه تقطیر و تولید عرق‌های گیاهی را ایران و مردم این کشور می‌دانند. بر اساس اطلاعات موجود در این کتاب‌های مرجع، تولید عرق گیاهی به ابن‌سینا و دوره‌های پس از او نسبت داده شده است.

به نظر می‌رسد که شروع تقطیر و استخراج رایحه گیاهان با تولید گلاب از گل محمدی آغاز شده و کم‌کم به مرحله کنونی تولید صدها نوع عرق گیاهی رسیده است.

یکی از معروف‌ترین و رایج‌ترین عرق‌های گیاهی موجود در بازار ایران، عرق نعنا است که سال‌های بسیاری در مورد آن مطرح است. به همین دلیل گفت و گوی زیر با دکتر محمدحسین صالحی سورمقی، متخصص فارماکونوزی و استاد دانشکده داروسازی دانشگاه تهران را آورده‌ایم تا پاسخ این سال‌ها را از ایشان بگیریم.

فرآیند تولید عرق نعنا چگونه است؟

از هر گیاهی مانند برگ نعنا، بیدمشک، ریحان، گل محمدی یا زیره که دارای رایحه و اسانس باشد، می‌توان عرقیات گیاهی تولید کرد.

برای تولید عرق گیاهی، ابتدا آب و ماده معطر را که همان گیاه باشد، می‌جوشانند. پس از تبخیر آب، عملیات سرد کردن بخار و تقطیر به صورت سنتی یا صنعتی انجام می‌شود و مایعی که با تقطیر به دست آمده، معطری است که ما ایرانی‌ها به آن‌ها عرق گیاهی می‌گوییم.

طی فرآیند تبخیر و تقطیر، اسانس و رایحه گیاه داخل مولکول‌های آب نفوذ می‌کند و در اصطلاح علمی، آب مقطر تولید می‌شود. این آب‌های معطر مقطر، علاوه بر طعم و رایحه خوبشان، خواصی هم برای بدن دارند. ما ایرانی‌ها معمولاً فقط به مایعی که از گلبرگ‌های گل محمدی تهیه می‌شود، &#171;گلاب&#171; می‌گوییم و سایر آب‌های معطر مقطر را &#171;عرق گیاهی&#171; یا &#171;طبی&#171; می‌نامیم.

مفهوم عبارت &#171;دوآتشه&#171;، که روی برخی از عرقیات گیاهی درج می‌شود، چیست؟

اگر میزان گیاه نسبت به حجم آب بیشتر باشد و رایحه و اسانس بیشتری در مولکول‌های تقطیرشده آب جمع شوند، اصطلاح &#171;دوآتشه&#171; را برای عرق گیاهی به کار می‌برند. عرق دوآتشه، همان عرق اشباع‌شده یا با عطر بسیار غلیظ. مثلاً میزان برگ نعنائی که برای تولید یک شیشه عرق نعنا دوآتشه استفاده می‌شود، بسیار بیشتر از برگ نعنائی است که برای تولید یک ظرف عرق نعنا معمولی به کار می‌رود.

پس خاصیت عرق‌های دوآتشه از انواع معمولی‌شان بیشتر است؟

دقیقاً همین طور است. از آنجا که ماده موثر در عرقیات گیاهی، اسانس و رایحه موجود در آن‌هاست، هرچه عرق گیاهی بوی بیشتری داشته باشد، یعنی اسانس بیشتری در مولکول‌های آب وجود دارد و خواص درمانی بیشتری دارد بنابراین خاصیت ضد نفخ و ضد درد عرق نعناهای دوآتشه، به مراتب از انواع معمولی‌شان بیشتر است.

تفاوت میان عرق نعناهای پاستوریزه و سنتی موجود در بازار چیست؟

هر ماده‌ای که پاستوریزه شود، عاری از وجود هرگونه آلودگی میکروبی و انگلی است پس آلودگی‌های احتمالی، در عرق نعناهای کارخانه‌ای که عبارت پاستوریزه روی آن‌ها درج شده، وجود ندارد.

پس احتمال وجود آلودگی در عرق نعناهایی که در کارگاه‌های خانگی و سنتی تهیه می‌شوند، وجود دارد؟

عرق از فرآیند تقطیر به دست می‌آید و مایعی که تقطیر می‌شود، کاملاً استریل و عاری از هرگونه آلودگی است اما امکان دارد آلودگی از طریق ظرف آلوده یا فردی که عرق را به صورت سنتی تولید و بسته‌بندی می‌کند، به محصول نهایی راه یابد. به همین دلیل نمی‌توانیم بگوییم که عرق نعناهای سنتی کاملاً استریل یا کاملاً آلوده هستند.

اگر عرق نعنا در کارگاه‌های خانگی با شرایط بهداشتی تهیه و از ظرف‌های پاکیزه برای بسته‌بندی آن استفاده شود و خود تولیدکننده هم مسایل بهداشتی را رعایت کند، دیگر نباید نگران وجود آلودگی در آن بود.

خاصیت عرق نعنا چیست؟

عرق نعنا، فقط حاوی رایحه نعناع ترکیب‌شده با آب است که خاصیت ضد نفخ، ضد درد و ضداسپاسم (گرفتگی) دارد. از آنجا که تمام ترکیب‌های نعنا وارد عرقش نمی‌شود، نمی‌توان همه خواص برگ نعنا را به عرق آن هم نسبت داد ولی مصرف این عرق گیاهی، پس از غذا و برای رفع دل‌درد و نفخ یا هضم بهتر غذا مفید است.

دانستنی‌های عرق نعنا

آیا میزان مصرف مشخصی برای عرق نعناع وجود دارد؟

نه، معمولاً میزان استاندارد برای مصرف این عرق‌های سنتی وجود ندارد و نمی‌توان حجم کاملاً مشخصی برای مصرف آن‌ها برای افراد در گروه‌های سنی و جنسی مختلف در نظر گرفت. البته می‌توان پیشنهاد کرد که اگر احساس نفخ و دل‌درد داشتید، حدود یک استکان در هر وعده، عرق نعنا مصرف کنید. اگر غلظت و بوی عرق نعنا زیاد باشد، می‌توان به مصرف نصف استکان از آن هم بسنده کرد.

آیا منع مصرفی هم برای استفاده از عرق نعنا در افراد خاصی وجود دارد؟

نه، فقط افرادی که به خود گیاه نعنا حساسیت دارند و با خوردن آن دچار واکنش‌های آلرژیک می‌شوند، نه تنها عرق نعنا، بلکه هیچ‌یک از محصولات آن را که بر پایه گیاه نعنا تولید شده است، نباید مصرف کنند.

بهترین ظرف و مکان برای نگهداری از عرق نعنا چیست؟

بهتر است تمام عرق‌های گیاهی از جمله عرق نعنا در ظرف‌های شیشه‌ای نگهداری شود. از آنجا که شیشه‌های رنگی (مانند شیشه‌های سبز یا قهوه‌ای) نور کمتری از خود عبور می‌دهند، استفاده از آن‌ها برای نگهداری از عرقیات از شیشه‌های شفاف بهتر است. پس از ظرف‌های شیشه‌ای، ظرف‌های فلزی (مانند ظرف‌های آلومینیومی) بهترین ظرف‌ها برای نگهداری از عرق‌ها هستند.

این روزها برای پایین آوردن قیمت نهایی محصول از پلاستیک برای بسته‌بندی بطری‌های عرق استفاده می‌شود اما پلاستیک، برای نگهداری این محصولات مناسب نیست. به همین دلیل بهتر است یا عرقیاتی که در شیشه هستند بخرید یا آن‌ها را پس از خرید در ظرف‌های شیشه‌ای رنگی یا فلزی پاکیزه و بدون بو بریزید. تمام عرق‌های گیاهی باید در جای خشک و خنک و دور از نور مستقیم آفتاب قرار بگیرند. اگر فروشنده‌ای عرق را بیرون از مغازه و در معرض آفتاب قرار داده بود، از خرید محصول او خودداری کنید.

بهترین زمان مصرف و نشانه فساد عرق‌های گیاهی چیست؟

معمولاً روی بسته‌بندی عرقیات سنتی تاریخ تولید و انقضا وجود ندارد و گاهی فقط تاریخ تولید روی بسته‌بندی نوشته می‌شود. بهتر است عرق‌های گیاهی را حداکثر 6 تا 12 ماه پس از تولید مصرف کنید تا از خاصیت آن‌ها بهره‌مند شوید. فساد عرق گیاهی را هم می‌توان از ظاهر آن متوجه شد. عرق سالم و عاری از آلودگی، کاملاً شفاف است. وجود هر گونه کدورت یا رسوب در عرق‌های گیاهی می‌تواند نشان‌دهنده وجود آلودگی‌های میکروبی یا قارچ و کپک، درون آن‌ها باشد و باید از مصرف چنین محصولاتی خودداری کرد.