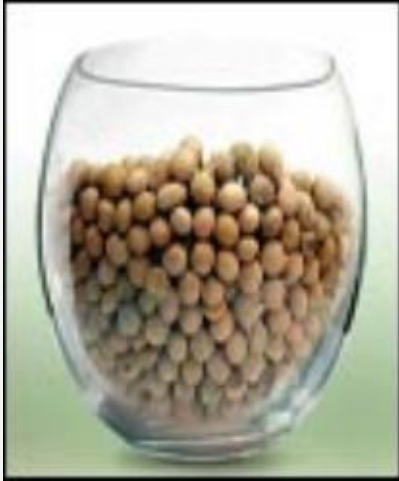


خواص نخود از منظر طب سنتی

نخود یکی از بهترین حبوبات برای غذای انسان است و آنچنان که در طب سنتی بر مصرف آن تاکید شده است درباره هیچ یک از حبوبات تاکید نشده است



سلامت نیوز: نخود یکی از بهترین حبوبات برای غذای انسان است و آنچنان که در طب سنتی بر مصرف آن تاکید شده است درباره هیچ یک از حبوبات تاکید نشده است اما متأسفانه امروزه بسیار کمتر از گذشته در سفره ایرانیان دیده می‌شود. متأسفانه امروزه نخود که یک ماده غذایی بسیار مفید و پرانرژی است از سفره ایرانیان در حال حذف شدن است و شاهد استفاده کمتر آن در رژیم غذایی ایرانیان هستیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان؛ با افزایش مصرف غذاهای خارجی و فست‌فود در سفره‌های ایرانی مصرف این ماده غذایی در طول روز و حتی در سال بسیار کمتر از گذشته شده است. نخود که جزء خانواده حبوبات محسوب می‌شود دارای املاح، ویتامین و پروتئین‌های متعددی از جمله نشاسته، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، روغن گیاهی، مس و ویتامین‌هایی مانند ویتامین A، B1، B2 است. بنابراین نخود دارای اسیدآمین‌های مختلف، ویتامین‌ها و مواد معدنی بسیار مفیدی است که می‌توانیم بگوییم نخود نه فقط یک غذا بلکه به عنوان یک دارو محسوب می‌شود. نخود از زمان‌های بسیار دور مصرف خوراکی و درمانی داشته است.

رازی و ابن بیطار کاملاً آنچه را که دیسکورید درباره Erebinthos (نخود به یونانی) شرح داده به نقل قول از وی تحت عنوان حمص آورده‌اند و طبق نوشته ابوریحان، اربیتوس، حمص است که به پارسی نخود می‌نامند. در کتب قدیم سه نوع از آن را شرح داده‌اند که عبارت‌اند از: 1. حمص یا حمص ابيض یا حمص بستانی یا نخود سفید که نوع کشت شده است. 2. حمص بری که نوع وحشی است. 3. حمص الاسود یا نخود سیاه.

خواص در طب سنتی ایران

نوع بری آن (کمتر مورد استفاده است): پاک‌کننده و بازکننده انسداد جگر، طحال و کلیه، پاک‌کننده زخم‌های چرکی و قوبا (بیماری پوستی که از آگزما شروع و به پسوریازیس می‌رسد)، نرم‌کننده ورم‌های بناگوش و غدد جنسی، خارج‌کننده چرک از زخم‌های چرکی و جراحات سرطان (ضماد آن با عسل) است. نوع بستانی (که امروز مورد استفاده است): ملین طبع، مقوی حرارت غریزی و مقوی ریه و کمر، تولیدکننده خون صالح، قابلیت تغذیه زیاد، اشتهاآور، تغذیه‌کننده ریه و معده، اثر غذایی آن در ریه بیشتر از سایر حبوبات می‌باشد. در گرفتگی صدا اگر همراه با تب نباشد، خوردن آن با شیر و در صورت وجود تب با آب مفید می‌باشد.

خیسانده آن در سرکه به مدت یک شب جهت کشتن کرم معده بسیار مفید است. آشامیدن آب پخته آن با نمک (نخودآب)، تکه‌کننده اخلاط لزج و بازکننده انسدادها است. ادرارآور، برطرف‌کننده درد سینه و عفونت ریه می‌باشد. خیسانده آن در آب مقوی قوه جنسی، و خارج‌کننده کرم شکم و مقعد است. خوردن گرم‌گرم برشته آن جهت بواسیر خونی تأیید شده است، آب خیسانده آن در تحلیل ورم لته و درد آن موثر است.

نخود سیاه

باعث سقط جنین شده، شکننده سنگ‌ها و مدر فضولات است و قوی‌تر از نخود سفید می‌باشد، قوت تریاکی داشته، جهت استسقا، یرقان انسدادی، انسداد کبد و جذام نافع است.

ریختن آب آن جهت رفع سردرد، زردی رخسار، خارش و بی‌حسی اندام‌ها، مفاصل و تقویت مو موثر است.

ترکیبات شیمیایی

دانه نخود دارای لیسین Lysine، سیستین Cystine، تریپتوفان، گلاکتین، ساکاروز، دکستروز و لولز، ماده روغنی، ویتامین‌های A، B1، B2، C، D، E، کاروتنوئیدها، مواد معدنی نظیر مس، آهن، بر، لیتیوم، پتاسیم، فسفر، کلسیم، اسیدآزالیک، اسیدمالیک و اسیداستیک است.

خواص دارویی نخود

نخود تقویت‌کننده قلب بوده و در رفع یبوست‌های حاد و مزمن موثر است همچنین عضلات اسکلتی را تقویت می‌کند و به همین دلیل مصرف آن به ورزشکاران توصیه می‌شود.

نخود دارای خاصیت ضد سرفه و سرماخوردگی است. این ماده غذایی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند بنابراین به افرادی که دارای بیماری‌های خود ایمنی مانند ام‌اس هستند نیز توصیه می‌شود.

نخود از بین برنده انگل‌های روده، برطرف‌کننده درد سینه و تنگی نفس، تقویت‌کننده ریشه مو، درمان زردی، درمان دردهای کلیه و افزایش حافظه است.

نخود برای درمان پوکی استخوان به دلیل منابع غنی کلسیم بسیار سودمند است در دوران رشد استخوان‌ها و دندان‌ها مصرف آن توصیه می‌شود همچنین این ماده غذایی چنانچه با عسل ترکیب شود و به صورت یک پماد درست شود به عنوان التیام دهنده زخم‌ها مفید خواهد بود.

خواص آب نخود

خوردن آب نخود پخته با قدری نمک، بازکننده گرفتگی‌ها، مُدر و برای درد سینه و زخم‌های ریه مفید است.

خوردن آب خیس کرده نخود برای کاهش ورم لته‌ها و تسکین درد دندان مفید است.

ضد عفونی‌کننده مجاری ادراری

طبق بررسی‌های به عمل آمده مشخص شده است که نخود اثر دفع اسید اوریک و کلروها را داشته و ضد عفونی‌کننده مجاری ادراری می‌باشد.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): تغذیه: خواص نخود از منظر طب سنتی:::