

زعفران و خواص آن

زعفران با نام علمی *Crocus sativus*، گیاهی کوچک و چند ساله به ارتفاع 10 تا 30 سانتی متر است...



زعفران و خواص آن Saffron

زعفران با نام علمی *Crocus sativus*، گیاهی کوچک و چند ساله به ارتفاع 10 تا 30 سانتی متر است. از وسط پیاز و یا قاعده ساقه، تعدادی برگ باریک و دراز خارج می شوند. از وسط برگ ها، ساقه گلدار خارج شده که به یک تا سه گل منتهی می شود. گل ها بسیار زیبا و دارای 6 گلبرگ بنفش رنگ هستند که ممکن است در بعضی واریته ها به رنگ گلی یا ارغوانی باشند. گل ها دارای 3 پرچم و یک مادگی منتهی به کلاله ی سه شاخه به رنگ قرمز متمایل به نارنجی است. قسمت مورد استفاده این گیاه، انتهای خامه و کلاله سه شاخه است که به نام زعفران مشهور است و دارای بوی معطر با طعم کمی تلخ می باشد. انتشار جغرافیایی زعفران در ایران شامل استان خراسان (قائنات، بیرجند و گناباد)، یزد، کرمان، گیلان و مازندران می باشد. در سال های اخیر زعفران در کرج و قم نیز کشت شده است.

تاریخچه:

زعفران به عنوان طعم دهنده ی غذا و برای رنگ پارچه، در کشورهای در حال توسعه و توسط صنعت گران به مقدار زیاد استفاده می شود. در فرهنگ عام، زعفران به عنوان مسکن، خلط آور، محرک جنسی و معرق، کاربرد دارد. در گزارش های داستان گونه ی مربوط به مناطق استوایی آسیا، از خمیری نام برده شده که مخلوطی از زعفران و چوب صندل است و این خمیر امروز همچون گذشته به صورت مرهمی آرامش بخش برای پوست های خشک مصرف می شود.

ترکیبات مهم زعفران:

ترکیبات زرد رنگ و محلول در آب که از مشتقات کروسنتین به شمار می روند. ترکیبات تلخ آن پیکروکروسین و ترکیب معطر آن سافرانال می باشد. حدود ده درصد روغن ثابت دارد که شامل اسید اولئانولیک می باشد. ربیوفلاوین از دیگر ترکیبات موجود در زعفران است.

اثرات مهم:

در طب عوام به عنوان آرام بخش، مسکن، ضداسپاسم و مقوی معده مصرف می شود. در تغذیه به عنوان معطر کننده، طعم دهنده و رنگ کننده (زعفران باعث ایجاد رنگ زرد طلایی خوش رنگ، بوی مطبوع و مزه ای خوب، در غذاها می شود) به کار می رود. با توجه به رنگ بسیار غلیظی که از آن تولید می شود در صنایع آرایشی، داروسازی، قنادی، و تهیه لیکورها از آن استفاده می شود.

مقدار مصرف:

10 تا 15 عدد از خامه ها در یک لیوان آب برای یک نوبت مصرف به کار می رود. مقدار مصرف عادی آن روزانه حدود یک گرم است؛ همچنین مقدار مصرف تنتور آن حدود 15 قطره در روز است.

عوارض جانبی:

مصرف زیاد آن قاعده آور و سقط کننده جنین است. همچنین مصرف زیاد آن ممکن است باعث استفراغ، خون ریزی رحمی، اسهال خونی، خون در ادرار، خون دماغ، خون ریزی کنار چشم و لب، زرد شدن پوست و زرد شدن غشاء مخاطی شود. مصرف حدود 20 گرم آن به طور کلی کشنده است.

داروهای گیاهی:

عصاره ی زعفران که به نام "Swedish bitters" گفته می شود، توسط کارخانجات زیادی تهیه و به بازار عرضه می شود.

نگه داری:

برای نگه داری ایده آل زعفران باید از نور و رطوبت محافظت شود. بهترین ظروف نگه داری زعفران در درجه اول ظروف فلزی و بعد ظروف شیشه ای رنگی است. ظروف پلاستیکی برای نگه داری مناسب نیستند، زیرا در مدت کوتاهی اسانس آن کم شده و از مرغوبیت آن کاسته می شود. همچنین بهتر است هنگام مصرف به صورت پودر درآید و یا پودر آن در زمان کوتاهی مصرف گردد؛ چون اسانس معطر آن از پودر، زودتر تبخیر می شود.

تحقیقات جدید در مورد زعفران:

در تحقیقاتی که به تازگی در آمریکا صورت گرفت، نشان داده شده است که کروسنتین موجود در زعفران در نخاع، فشار خون، ادم مغزی و پاپیلماي پوست در حیوانات اثرات مثبت و ارزنده ای ایجاد کرده است. تحقیقات دیگری نشان داده است که زعفران اکسیژن پلاسم را افزایش داده و دارای اثرات ضدسرطان می باشد. تحقیقات دیگری نشان داده است که زعفران می تواند باعث کاهش تری گلیسریدها و کلسترول گردد. همچنین مطالعاتی در اسپانیا نشان داده است که کاهش امراض قلبی در قسمتی از این منطقه احتمالاً مربوط به مصرف دائم از زعفران می باشد.

مهمترین اثرات گزارش شده زعفران:

ضد درد، ضد افسردگی، ضد سم، ضد ادم، ضد اکسیدان، ضد عفونی کننده، ضد اسپاسم، ضد نفخ، ضد تومور، تقویت کننده قوای جنسی، مقوی قلب، خنثی کننده رادیکال های آزاد، سقط کننده، معرق، هضم کننده غذا، قاعده آور، خلط آور، بند آورنده خون، کاهش دهنده کلسترول، کاهش دهنده پرفشاری خون، نارکوتیک (مخدر)، مقوی اعصاب، محافظ اعصاب، مسکن، محرک، مقوی معده، مقوی رحم.

نکات قابل توجه:

- 1- با توجه به قیمت بالای زعفران متأسفانه گاهی تقلباتی در عرضه ی آن صورت می گیرد. یکی از مهم ترین تقلبات زعفران جا زدن گل رنگ می باشد. این گیاه به نام عمومی زعفران آمریکایی (American saffron) می باشد که از نظر ترکیبات و آثار کاملاً با زعفران تفاوت داشته ولی از نظر ظاهری به هم شباهت دارند.
- 2- تقلبات زعفران را می توان به خوبی با روش های میکروسکوپی و یا تجزیه و تشخیص اسانس (رایحه آن) شناسایی کرد.
- 3- برای بهتر پودر شدن زعفران توسط آسیاب های کوچک بهتر است به حدود 1 تا 5 گرم آن یک یا دو حبه قند اضافه نموده و همچنین می توان زعفران را در هاون کوچک که اکثراً از مرمر ساخته شده، به طور مستقیم نرم و پودر کرد.
- 4- در تحقیقاتی که توسط صالحی سورمقی و همکاران در سال 1375 در دانشکده داروسازی تهران بر روی اسانس زعفران انجام شد، اجسام مهم موجود در آن شامل سافرانال 2 درصد، پنتان 8 درصد، پنتانول 7 درصد، بوتانولیک 25 درصد و بتالمن، 3/5 درصد گزارش شدند. نکته بسیار با اهمیت این که ماده سافرانال که به عنوان یک ماده سمی تلقی می شود، در زعفران ایرانی بسیار کم و یا وجود ندارد در حالی که درصد این ماده در بعضی زعفران های نقاط دیگر جهان نسبتاً بالا می باشد. این نکته ارجحیت زعفران ایران بر دیگر انواع را روشن می سازد.
- 5- برای کاربرد زعفران در غذاها و یا نوشیدنی ها می توان به طور مستقیم از پودر آن استفاده کرد و یا بر روی پودر آن ابتدا کمی آب ولرم افزود و پس از چند دقیقه خیس خوردن، آن را با قاشق کمی هم زد و سپس اضافه نمود.
- 6- زعفران های مختلفی در دنیا وجود دارند از جمله: زعفران گاتینه در اتریش؛ زعفران کوزانی در یونان؛ زعفران اسپانیایی که شباهت زیادی به زعفران های آسیایی و ایرانی دارد؛ زعفران ایران و هند که شبیه به هم هستند.

دکتر محمد حسین صالحی سورمقی دکترای داروسازی
عضو هیات علمی دانشکده داروسازی