

## برگ بو، ادویه‌ای فراموش شده

این گیاه ادویه‌ای حاوی مقادیر قابل توجهی از مواد معدنی و ویتامین‌هاست که در سلامت انسان نقش مهمی را بر عهده دارند.



این گیاه ادویه‌ای حاوی مقادیر قابل توجهی از مواد معدنی و ویتامین‌هاست که در سلامت انسان نقش مهمی را بر عهده دارند. برگ بو به صورت درختچه و درخت یافت می‌شود. معمولاً در تمام فصول سال سبز است و طول درخت‌های آن به ده متر هم می‌رسد. در بسیاری از مکان‌ها برای تزئین باغ‌ها استفاده می‌شود، اما استفاده‌ی اصلی آن در آشپزی و به عنوان داروی گیاهی است. اصل این رستنی از منطقه‌ی مدیترانه است و در تمام مدیترانه به عنوان عطر غذا از آن استفاده می‌شود.

مشخصات برگ بو (Laurus nobilis)

درخت آن همیشه سبز است و پوست آن خاکستری تیره و چوب آن خیلی سخت می‌باشد و دارای شاخه‌های انعطاف پذیر است در فارسی آن را درخت غار و باهشتان نامیده‌اند و دارای خواص گیاه درمانی زیادی می‌باشد.

در ایران برگ بو را بیشتر به عنوان یک ادویه می‌شناسند و استفاده از آن هم کمتر در غذاها مرسوم هست. در صورتی که برگ بو به جز استفاده خوراکی، استفاده‌های دارویی و باغبانی هم دارد و یک گیاه بسیار مفید و زیبا برای منازل به شمار می‌آید. برگ بو به نام‌های Laurel tree - Bay tree - Lauraceae - Bay leaf شناخته می‌شود.

### ترکیبات شیمیایی

میوه این درخت دارای اسانس روغنی فراری است که دارای مقدار زیادی اسید لوریک است. اسید لوریک از اسیدهای چرب است که به شکل متبلور سفید در می‌آید. در برگ‌های خشک برگ بو نیز از 1-3 درصد اسانس روغنی فرار بسیار معطر وجود دارد که از طریق تقطیر می‌توان استخراج نمود. در برگ‌های سبز گیاه نیز اسانس روغنی فرار وجود دارد.

برگ بو؛ ادویه‌ای سرشار از ویتامین و املاح

برگ سبز این گیاه بسیار خوشبو است و در زمانی هم که خشک می‌شود با رایحه‌ای دل‌پذیر همراه است. این گیاه ادویه‌ای حاوی مقادیر قابل توجهی از مواد معدنی و ویتامین‌هاست که در سلامت انسان نقش مهمی را بر عهده دارند.

\* ویتامین C که در دفع رادیکال‌های آزاد و تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد از مهم‌ترین ترکیب‌های موجود در این ادویه است.

باید توجه داشت که برگ‌های خشکانده این درخت در آشپزی استفاده می‌شود و نه برگ‌های سبز آن، زیرا برگ‌های سبز ممکن است خواص منفی داشته باشند.

\* همچنین ویتامین A موجود در این ادویه به قدرت بینایی فرد کمک می‌کند و در پیشگیری از ابتلا به سرطان ریه و دهان نقش دارد.

\* وجود تعدادی از ویتامین‌های B کمپلکس نظیر نیاسین، پیریدوکسین، پنتوتنیک و ریبوفلاوین در این ادویه در سنتز آنزیمی و عملکرد سیستم عصبی و تنظیم متابولیسم بدن نقش دارد.

\* از سوی دیگر این ادویه منحصر به فرد حاوی مقادیر قابل توجهی از مواد معدنی نظیر مس، پتاسیم، کلسیم، منگنز، آهن، سلنیوم، روی و منیزیم است که در سلامت فرد نقش حیاتی بر عهده دارند.

## برگ بو دشمن سرطان

برگ بو فواید زیادی در مقابله با انواع سرطان‌ها دارد.

\* منبع غنی ویتامین A، C، آهن، منگنز، کلسیم، پتاسیم و منیزیم است. مصرف منظم آن در غذاها به سلامت جسم کمک می‌کند.

\* دارای خاصیت ضد التهابی، آنتی‌اکسیدانی، ضد باکتریایی و ضد قارچی است. خاصیت ضد آنتی‌اکسیدان آن با کمک کردن به بدن در تولید انسولین کافی، می‌تواند در درمان بیماری‌هایی مانند دیابت نیز موثر باشد.

\* آنزیم‌های موجود در آن با شکستن پروتئین‌ها و کمک به هضم غذا، علائم اختلالات گوارشی را کاهش می‌دهد و ناراحتی معده را درمان می‌کند.

\* ترکیبات موجود در آن، سردرد و حتی میگرن را درمان می‌کند.

\* اسیدفولیک موجود در آن مانع نقص جنین می‌شود.

\* آهن موجود در آن برای تولید گلبول‌های قرمز لازم است.

### خواص دارویی

این گیاه استفاده‌ی گیاهی و دارویی زیادی دارد.

- در پزشکی برای تقویت معده و به عنوان اشتها آور و نیز برای هضم غذا و به عنوان ادرار آور استفاده می‌شود. همچنین از جوشانده و روغنی که از آن تهیه می‌شود در تورم‌های موضعی استفاده می‌کنند.

- برگ بو در مورد گریپ و یا عفونت روده ای ضد عفونی کننده خوبی است. برای درمان برونشیت مزمن مورد استفاده قرار می‌گیرد.

- دم کرده آن که با جوشاندن 3 برگ در یک لیوان تهیه می‌شود، تعریق ایجاد می‌کند و تب را کاهش می‌دهد.

- دستمال خیس شده در دم کرده آن را روی قفسه سینه قرار دهید تا از عفونت‌های تنفسی، سرفه، سرماخوردگی و آنفلوآنزا رهایی پیدا کنید.

- برای جلوگیری از تخمیر غذا در معده مفید است؛ دم کرده آن هضم غذا را آسان می‌سازد و گاز و نفخ معده را خارج می‌کند همچنین نوشیدن دو تا سه فنجان از شربت برگ بو قبل از غذا برای درمان بی‌اشتهایی مفید است. این گیاه را به غذاهای سنگین اضافه کنید یا دم کرده آن را بنوشید تا به هضم غذا کمک کند.

- ماساژ دادن روغن طبیعی آن ورم و درد ایجاد شده از پیچ خوردگی، آرتروز، دردهای عمومی، سردرد و میگرن را تسکین می‌دهد.

- چند قطره روغن آن را به شامپو بیفزایید تا از شوره سر رهایی پیدا کنید.

آنزیم‌های موجود در آن با شکستن پروتئین‌ها و کمک به هضم غذا، علائم اختلالات گوارشی را کاهش می‌دهد و ناراحتی معده را درمان می‌کند

### استفاده از برگ بو در آشپزی

باید توجه داشت که برگ‌های خشکانده این درخت در آشپزی استفاده می‌شود و نه برگ‌های سبز آن، زیرا برگ‌های سبز ممکن است خواص منفی داشته باشند.

چنانچه برای طعم و عطر بخشیدن به غذا به ویژه غذاهای گوشتی و ماهی از این گیاه استفاده می‌کنید، لازم است برگ خشکیده آن را به صورت درسته و کامل در غذا بیندازید و پیش از سرو غذا آن را از ظرف خارج کنید؛ زیرا خوردن این برگ معمول نیست و دارای طعمی قوی است.

استفاده‌ی زیاد از این گیاه (بیش از چند برگ در غذا) ایجاد مسمومیت می‌کند.

از سوی دیگر خطر سقط جنین ناشی از مصرف این ادویه باعث شده تا زنان باردار از خوردن آن بر حذر شوند.