

**سماق یکی از 10 آنتی اکسیدان برتر گیاهی**

سماق یکی از 35 گونه گیاهی گلدار است که بیشتر در مناطق نیمه گرمسیری و معتدل می روید و جزو 10 آنتی اکسیدان گیاهی برتر محسوب می شود.



سلامت نیوز: سماق یکی از 35 گونه گیاهی گلدار است که بیشتر در مناطق نیمه گرمسیری و معتدل می روید و جزو 10 آنتی اکسیدان گیاهی برتر محسوب می شود.

به گزارش ایرنا از ساینس، ایران و به طور کلی خاورمیانه و کشورهای حاشیه مدیترانه از مهمترین تولید کنندگان این گیاه ارزشمند محسوب می شوند. کلمه سماق (Sumac) از ریشه یک کلمه قدیمی فرانسوی به نام sumac به معنای قرمز (red) گرفته شده است.

سماق در آشپزی پارسی، عربی و هندی جایگاه ویژه ای دارد. در آمریکا و اروپا از سماق علاوه بر طعم دهنده، برای مصارف دارویی و صنعت دباغی نیز استفاده می شود.

عصاره سماق و ترکیبات زیستی فعال موجود در آن دارای خواص ضد قارچ، ضد میکروبی، ضد اکسیدان و ضد التهاب است.

سماق در طب قرون وسطی جایگاه ویژه ای داشته است و از آن علاوه بر ادویه، به عنوان دارو استفاده می کردند. آب سماق در درمان ناراحتی های معده موثر بوده و قادر به کنترل فشار خون است.

**\*\*\*خواص ضد التهابی سماق**

خاصیت ضد التهابی این گیاه باعث می شود که در کاهش تب موثر باشد. این گیاه در درمان آرتریت، التهاب پوست و مشکلات تنفسی مانند برونشیت و سرماخوردگی موثر است؛ همچنین می توان بسیاری از انواع آلرژی را با سماق درمان کرد.

**\*\*\*خواص ضد میکروبی سماق**

سماق در مبارزه با باکتری های عامل سالمونلا بسیار موثر است. می توان سبزیجات را هنگام شستشو با عصاره سماق مخلوط کرد تا انواع میکروب های سبزی زدوده شوند.

**\*\*\*خواص ضد قارچی سماق**

دانه های سماق قادر به درمان یک نوع قارچ خاص به نام قارچ آسپرژیلوس هستند. این قارچ سبب عفونت ریه و سایر اندام های بدن می شود.

**\*\*\*خواص آنتی اکسیدانی سماق**

سماق مملو از ویتامین C و اسید های چرب امگا 3 است و از بیماری های قلبی عروقی و سکنه مغزی جلوگیری می کند. سماق به بدن کمک می کند تا از شر رادیکال های آزاد، به ویژه در دستگاه گوارش خلاص شود. سماق جزو 10 آنتی اکسیدان گیاهی برتر محسوب می شود.

### \*\*\*کاربرد سماق در صنعت چرم

سماق در صنعت دباغی برای انعطاف پذیری بیشتر چرم و درخشان شدن رنگ آن مورد استفاده قرار می گیرد.

-سماق حاوی پروتئین، فیبر، پتاسیم، کلسیم، منیزیم و فسفر است

-از عصاره سماق برای دوران نقاهت استفاده می شود

-سماق اشتها آور است

-در درمان بیماری دیابت موثر است

-از رشد تومور جلوگیری می کند

-مانع ورود صفرا به معده می شود

-در درمان نقرس موثر است

-گیاهی مُدر است و باعث دفع اوره می شود

-باعث التیام زخم می شود

-ترک پوست را از بین می برد

-باعث درخشان شدن مو می شود

-در درمان آگزما موثر است

-تشنگی را رفع می کند

-خاصیت سم زدایی دارد

-در کاهش وزن موثر است

-در درمان اسهال موثر است

-در درمان خونریزی بواسیر موثر است

-برای درمان آفت دهان و آبسه موثر است

-باعث کاهش کلسترول می شود

-از سرماخوردگی جلوگیری می کند

در برخی از کشورها سماق در قالب مکمل های دارویی با همین نام عرضه می شود و بسیار پرطرفدار است.