

خواص بی نظیر مارچوبه

افرادی که اختلالات مرتبط با پورین مانند تجمع اسیداوریک دارند، باید از مارچوبه که سرشار از پورین می باشد؛ اجتناب کنند. از شایع ترین اختلالات مرتبط با پورین، نقرس و سنگ های کلیوی اوراتی می باشد.



افرادی که اختلالات مرتبط با پورین مانند تجمع اسیداوریک دارند، باید از مارچوبه که سرشار از پورین می باشد؛ اجتناب کنند. از شایع ترین اختلالات مرتبط با پورین، نقرس و سنگ های کلیوی اوراتی می باشد.

مارچوبه گیاهی سرشار از اینولین، پورین، ویتامین C، بتاکاروتن، ویتامین E، روی، منیزیم، سلنیوم، آسپاراژین، آسپاراژیناز، تیامین، ریوفلاوین، نیاسین، پانتوتینیک اسید، پیریدوکسین، اسید فولیک، کولین و ... است.

مارچوبه یکی از سبزی هایی است که در تمام دنیا در فصل بهار برداشت می شود. البته زمان برداشت آن در مناطق آب و هوایی مختلف، متفاوت است. در برخی از مناطق دنیا در ماه فوریه معادل با بهمن و در برخی نقاط دیگر در جولای معادل با تیرماه برداشت می شود؛ اما اوج برداشت آن در اکثر نقاط جهان، در فصول فروردین و اردیبهشت ماه می باشد.

ساقه هایی که سریعاً چوبی می شوند

تمام سبزیجات بر خلاف محصولات حیوانی وقتی برداشت می شود، نمی میرند و همچنان برخی از فعالیت های متابولیکی خود را حفظ می کند. این فعالیت ها عبارتند از: دریافت اکسیژن، تجزیه نشاسته و قند، آزاد کردن دی اکسید کربن و ... البته میزان این گونه فعالیت های گیاه به فعالیت تنفسی گیاه بستگی دارد. فعالیت تنفسی مارچوبه از سایر گیاهان بیشتر است. به همین علت زودتر از سایر گیاهان آب خود را از دست داده، سخت و چوبی می شود. برای جلوگیری از این فرآیند می توان انتهای مارچوبه را در یک پارچه مرطوب پیچید و در یخچال قرار داد. ولی با این روش حد اکثر تا 48 ساعت باید گیاه را مصرف کرد.

مارچوبه، یکی از منابع اصلی پروبیوتیک

مواد غذایی پروبیوتیک که بیشتر در منابع غذایی گیاهی یافت می شوند، در دستگاه گوارش تجزیه نمی شوند و غذای مورد نیاز برای باکتری های روده مانند بیفیدوباکتر و لاکتوباسیلوس را فراهم می آورند. این باکتری ها که از باکتری های پروبیوتیک می باشند تجزیه مواد در دستگاه گوارش را تسهیل می کنند و احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری های روده ای مانند سرطان روده، بیماری های التهابی روده، آلرژی و ... را می کاهشند. یکی از پروبیوتیک های بسیار مهم اینولین می باشد که از پلی فروکتان ها است؛ و مارچوبه یکی از منابع اصلی اینولین می باشد.

درمان بیماری های التهابی با مارچوبه

مواد ضدالتهابی موجود در مارچوبه عبارتند از: ساپونین A، سارساسپوژنین، پرتودیوسین، دیوسژنین و فلاونوئیدهای کورستین، روتین، کامفرول، ایزورامنتین. این مواد شیمیایی از فرآیندهای التهابی در بیماری های خودایمنی جلوگیری می کنند. سارساسپونین موجود در مارچوبه، یکی از مواد شیمیایی بسیار موثر در بهبود بیماری ALS (اسکلروز چندگانه آمیلوتروفیک) است؛ که یک بیماری خود ایمنی مزمن می باشد. در این بیماری سیستم ایمنی بدن نوروهای عصبی را به عنوان عوامل بیگانه می پندارد و علیه آن ها واکنش های متعدد التهابی نشان می دهد. مطالعات متعددی در رابطه با اثرات ضدسرطانی مارچوبه بر سرطان کبد صورت گرفته است و نشان داده شده که سرطان کبد به وسیله مواد آنتی اکسیدانی فعال موجود در مارچوبه متوقف گردیده است.

مارچوبه ضد سرطان است

آنتی اکسیدان های موجود در مارچوبه عبارتند از: ویتامین C، بتاکاروتن، ویتامین E، روی، منیزیم و سلنیوم. مارچوبه همچنین سرشار از گلوکاتینون می باشد و به نسبت سایر سبزیجات از آنتی اکسیدان های بیشتری تشکیل یافته است. این مقادیر بالای مواد آنتی اکسیدانی، رادیکال های آزاد را از بین می برد و منجر به خواص ضدسرطانی می شود. همچنین مواد شیمیایی فعال در مارچوبه به علت کاهش التهاب می توانند فعالیت متابولیکی سلول های سرطانی را تغییر دهند. مطالعات متعددی در رابطه با اثرات ضدسرطانی مارچوبه بر سرطان کبد صورت گرفته است و نشان داده شده که سرطان کبد به وسیله مواد آنتی اکسیدانی فعال موجود در مارچوبه متوقف گردیده است.

مارچوبه، علیه بیماری های قلبی و دیابت

مواد آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی موجود در مارچوبه، بسیاری از بیماری های مزمن مانند دیابت نوع 2 و بیماری های قلبی را

متوقف می‌کنند. مقادیر بالای ویتامین‌های گروه B در مارچوبه، مسئول اثرات ضددیابتی این گیاه می‌باشند. ویتامین‌های گروه B که در مارچوبه به فراوانی یافت می‌شوند، عبارت‌اند از: B1 (تیامین)، B2 (ریبوفلاوین)، B3 (نیاسین)، B5 (پانتوتنیک اسید)، B6 (پیریدوکسین)، B9 (اسید فولیک) و کولین. ویتامین‌های گروه B نقش مهم و کلیدی را در متابولیسم قندها و نشاسته ایفا می‌کنند و برای مدیریت مناسب قند خون ضروری می‌باشند. اسید فولیک نیز نقش کلیدی در تنظیم هوموسیستئین (که افزایش آن ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد) دارد.

مارچوبه همچنین منبع بسیار خوبی از فیبر محلول می‌باشد و مطالعات متعدد نشان داده است که فیبر محلول ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت را می‌کاهد. بهبود لوسمی با مارچوبه

یکی دیگر از زمینه‌های تحقیق در رابطه با مارچوبه، اثر آن بر بیماری لوسمی می‌باشد. لوسمی نوعی سرطان است که مغز استخوان را درگیر می‌کند و بر تولید گلبول‌های سفید خون اثر می‌گذارد. در این بیماری گلبول‌های سفید به حالت طبیعی تولید نمی‌شوند و یا به طور طبیعی فعالیت نمی‌کنند.

یکی از عملکردهای گلبول‌های سفید معیوب در بیماری لوسمی، این است که اسید آمینه آسپاراژین را از سایر سلول‌ها و پروتئین‌های خونی جذب می‌کند. در نتیجه برای درمان این بیماری آنزیم آسپاراژیناز که تجزیه کننده آسپاراژین می‌باشد، به فرد تزریق می‌شود.

نکته قابل توجه این است که مارچوبه با نام لاتین آسپاراژوس، سرشار از اسید آمینه آسپاراژین و آنزیم آسپاراژیناز است. به همین علت یکی از گزینه‌های اصلی برای درمان بیماری لوسمی و تهیه داروهای برطرف کننده لوسمی می‌باشد.

بوی بد ادرار در نتیجه مصرف مارچوبه

برخی افراد بعد از مصرف مارچوبه، بوی بدی در ادرارشان ایجاد می‌شود. مواد حاصل از تجزیه مارچوبه در بدن که مرتبط با ایجاد بوی بد در ادرار می‌شوند، عبارت‌اند از: متان اتیول، کربن دی سولفید، بوترولاکتون، ترکیبات متعدد سولفوری دیگر و ... بدن برخی افراد به دلیل اختلالات خفیف ژنتیکی در فرآیند تجزیه و متابولیزه کردن مواد شیمیایی موجود در مارچوبه، مواد بوداری را ایجاد می‌کند. این افراد باید با وجود اثرات فوق‌العاده این گیاه، به دلیل این اختلال ژنتیکی مارچوبه را از رژیم غذایی خود حذف نمایند.

مارچوبه مضر برای افراد مبتلا به نقرس و سنگ کلیه

افرادی که اختلالات مرتبط با پورین مانند تجمع اسیداوریک دارند، باید از مارچوبه که سرشار از پورین می‌باشد؛ اجتناب کنند. از شایع‌ترین اختلالات مرتبط با پورین، نقرس و سنگ‌های کلیوی اوراتی می‌باشد.

پیشنادهایی برای گنجاندن مارچوبه در رژیم غذایی

1. استفاده از مارچوبه تازه در سالاد سبزیجات
2. مارچوبه پخته در پاستا، ماکارونی، لازانیا، پیتزا و ...
3. اضافه کردن مارچوبه به املت، کوکو سبزی، خوراک مرغ و ...
4. اضافه کردن به انواع سوپ‌های سفید، سوپ سبزیجات و ...