

تمام خاصیت زردچوبه ، فواید و خواص زردچوبه ادویه



تاریخچه زردچوبه

زردچوبه یا زرچوبه با نام علمی *Curcuma longa* نوعی گیاه و به عبارتی ادویه‌ای است که از آن گیاه تهیه می‌شود. زردچوبه از رده زنجبیل وارها (*Zingiberidae*) ، راسته زنجبیل‌ها (*Zingiberales*) ، تیره زنجبیلیان (*Zingiberaceae*) ، گونه زردچوبه‌ای ها (*Curcuma*) است. پودر زردچوبه به رنگ زرد تیره‌است که یکی از پرکاربردترین ادویه جات به شمار میرود. رویشگاه اصلی این گیاه هند است و قسمت اصلی ادویه معروف کاری را که در بسیاری از غذاهای هندی به کار می‌رود، تشکیل می‌دهد. گیاهی است چندساله که در هند و کشورهای جنوب آسیا ببار می‌آید و دمای حدود ۲۰-۳۰ درجه سانتیگراد و محیط مرطوب بارانی نیاز دارد. ساقه های زیر زمینی گوشتی گیاه یا ریزوم جمع‌آوری شده و پس از جوشاندن در آب و سپس خشک کردن آسیاب شده و پودر زرد مایل به نارنجی تهیه می‌گردد. زردچوبه عمده ترین ادویه مورد مصرف در غذاهای آسیائی است. در جنوب و جنوب شرقی آسیا این گیاه بصورت خودرو در جنگل ها وجود دارد.



خواص زردچوبه , بوته زردچوبه

خواص زردچوبه : درمانگر طبیعی

با پیشرفت علم و انجام پژوهش های علمی در زمینه ی سلامتی، محققان هر روز به نتایج تازه ای در خصوص خواص درمانی گیاهان و مواد غذایی می رسند. به عنوان مثال به این نتیجه رسیده اند که موز برخی از مشکلات سلامتی را بهتر از داروها درمان می کند. زردچوبه نیز یکی دیگر از خوردنی های مورد علاقه ی این محققان است و هر روز اثرات تازه ای از آن کشف می شود. خوشبختانه این ادویه در هر خانه و آشپزخانه ای وجود دارد و شما می توانید از این ریشه ی پرخاصیت به جای برخی از داروها استفاده کنید.

خواص زردچوبه : جایگزین داروهای استروئیدی

زردچوبه حاوی پلی فنول است. این مولکول به میزان قابل توجهی در اکثر گیاهان وجود دارد. نتایج پژوهشی که در سال ۱۹۹۹ انجام شده است نشان می دهد پلی فنول ها در بدن درست مانند استروئیدهای موجود در داروی التهاب رایج چشم (ورم عنبیه) عمل می کند. به همین دلیل توصیه می شود این ریشه ی پرخاصیت را در برنامه ی غذایی

روزانه بگنجانید تا در بروز بسیاری از بیماری ها پیشگیری شود. اگر از مشکل التهاب در بدن بخصوص مفاصل رنج می برید نیز بهتر است زردچوبه ی بیشتری مصرف کنید.

فواید زردچوبه جهت کنترل دیابت

«کورومین» موجود در زردچوبه برای افراد دیابتی بسیار مفید است. این رنگدانه ی مفید باعث فعال شدن آنزیم AMPK می شود که روی جذب گلوکز تأثیر می گذارد. در نتیجه به کنترل میزان قند خون و ثابت نگه داشتن آن کمک زیادی می کند. اگر شما هم از بیماری دیابت رنج می برید حتماً زردچوبه را وارد برنامه ی غذایی تان بکنید. از زردچوبه که به حفظ سطح سالم انسولین خون کمک می کند، می توان برای درمان دیابت استفاده کرد. زردچوبه همچنین کنترل گلوکز را تقویت کرده و تأثیر داروهای دیابت را افزایش می دهد. یک فایده مهم دیگر زردچوبه تأثیر آن در کمک به کاهش مقاومت انسولین است که می تواند از بروز دیابت نوع ۲ پیشگیری کند. اما وقتی با داروهای خیلی قوی ترکیب شود، می تواند موجب افت قند خون شود. بنابراین بهتر است قبل از مصرف آن با پزشکتان مشورت کنید.

خواص زردچوبه : ضد التهاب طبیعی

«کورکومین» به داشتن خواص ضدالتهابی طبیعی شهرت دارد. در نتیجه می توان آن را جایگزین برخی دارو های ضدالتهاب کرد. نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۴ انجام شده و در روزنامه ی Oncogene به چاپ رسیده است نشان می دهد زردچوبه حاوی خواص ضدالتهابی بالایی است و می تواند جایگزینی برای سولینداک، آسپرین، دیکلوفناک و حتی ایبوپروفن شود. زردچوبه همچنین یک داروی طبیعی و ضدالتهاب برای افرادی است که نیاز به داروهای ضدآرتريت دارند. البته حواستان باشد اگر مشغول

مصرف دارو هستید بهتر است نظر پزشک خود را در خصوص مصرف زردچوبه جویا شوید.

زردچوبه ضد انعقاد خون است

نتایج بیش از ۵۰۰۰ پژوهش انجام شده نشان می دهد که زردچوبه برای سلامتی و حتی زیبایی فوق العاده است. محققان در پژوهش های خود به این نتیجه رسیده اند که زردچوبه مانند داروهای ضدانعقاد خون عمل می کند. اگر خودتان را مستعد گرفتگی عروق می دانید حتماً زردچوبه را دریابید. حتماً می دانید که از داروهای ضدانعقاد خون برای پیشگیری از مسدود شدن و تشکیل لخته های خونی استفاده می کنند. نتایج پژوهشی که در روزنامه ی *Arzneimittelforschung* به چاپ رسیده است نشان می دهد که «کورکومین» موجود در این ادویه تأثیری مشابه با آسپرین دارد که یک داروی معروف ضدانعقاد خون است. زردچوبه همچنین یک داروی طبیعی و ضدالتهاب برای افرادی است که نیاز به داروهای ضدآرتروز دارند. البته حواستان باشد اگر مشغول مصرف دارو هستید بهتر است نظر پزشک خود را در خصوص مصرف زردچوبه جویا شوید.

زردچوبه ضد افسردگی است

زردچوبه یک داروی ضدافسردگی کاملاً طبیعی است که تأثیری مانند داروهای ضدافسردگی موجود در بازار (پروزاک) دارد. ترکیبات موجود در این گیاه برای کنترل علائم افسردگی تأثیر خوبی داشته و عوارض جانبی داورهای ضد افسردگی مانند اعتیاد دارویی را در پی ندارد.

فواید زردچوبه : ضد سرطان

نتایج پژوهش محققان نشان می دهند که زردچوبه در درمان سرطان تأثیر مثبتی دارد. با این حال، نتایج بررسی های محققان نشان می دهند که کورکومین موجود در این ادویه در جلوگیری از تکثیر و رشد سلول های سرطانی (سرطان کولون و رکتوم) نقش موثری دارد. به عقیده ی این محققان تأثیر این دارو مشابه داروی «اوگزالی پلاتین» است. گفتنی است دو ادویه ی قدرتمند یعنی زردچوبه و فلفل سیاه حاوی دو ترکیب مفیدی هستند که برای پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه فوق العاده عمل می کنند.

نتایج پژوهش های محققان دانشگاه میشیگان ایالات متحده ی آمریکا نشان می دهد که مصرف روزانه ی این دو ادویه باعث می شود که از تمام خواص آن ها بهره مند شویم. به عقیده ی این محققان «پپیرین» موجود در فلفل سیاه و «کورکومین» موجود در زردچوبه خواص ضدسرطانی قوی دارند. البته توجه داشته باشید که مصرف جداگانه ی این دو ادویه تمام خواص آن ها را نصیبتان نمی کند. در واقع با مصرف همزمان این دو ادویه است که خواص آن ها ظاهر می شود. پپیرین خواص کورکومین را ارتقا داده و هر دو مانع از تکثیر سرطان سینه می شوند. باید بدانید که زردچوبه به تنهایی حاوی ۳۰۰ نوع آنتی اکسیدان است. بنابراین جای شگفتی نیست که حاوی چنین خواصی باشد. این دو ادویه باعث تقویت سیستم ایمنی بدن نیز می شوند.

زردچوبه می تواند از بروز سرطان پروستات جلوگیری کرده، رشد سرطان پروستات موجود را کاهش داده و حتی سلول های سرطانی را از بین ببرد. محققان مختلفی دریافته اند که ترکیبات فعال زردچوبه آن را به یکی از بهترین پیشگیرنده ها در مقابل تومورهای ایجادشده به خاطر پرتو تبدیل کرده است. این ماده همچنین تأثیرات پیشگیرنده ای در برابر سلول های تومور مثل لوکمی سلول T ، سرطان روده بزرگ و سرطان سینه دارد.

خواص زردچوبه در درمان آرتروز

خواص ضدالتهاب زردچوبه برای درمان هر دو نوع آرتروزهای استخوانی و روماتوئید عالی است. علاوه بر این، خواص آنتی‌اکسیدانی آن رادیکال‌های آزاد که سلول‌های بدن را تخریب می‌کند، از بین می‌برد. مشخص شده است افراد مبتلا به آرتروز روماتوئید که به‌طور منظم از زردچوبه استفاده می‌کنند، دچار درد و التهاب مفاصل کمتری می‌شوند.

مصرف زردچوبه برای کاهش سطح کلسترول

تحقیقات ثابت کرده است که مصرف زردچوبه به‌عنوان چاشنی در غذاها می‌تواند سطح کلسترول را پایین بیاورد. میدانید که بالا بودن میزان کلسترول در بدن می‌تواند مشکلات جدی برای سلامتیتان ایجاد کند. حفظ سطح سالمی از کلسترول از بسیاری بیماری‌های قلبی – عروقی جلوگیری خواهد کرد.

خواص زردچوبه : تقویت سیستم ایمنی

زردچوبه حاوی ماده‌ای به نام لیبوپلی ساخارید است که به تحریک سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. عوامل ضدباکتری، ضدقارچ و ضدویروس زردچوبه نیز سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. با داشتن یک سیستم ایمنی قوی احتمال ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوانزا و سرفه کمتر خواهد شد. اگر به هر یک از این بیماری‌ها مبتلا شدید، یک‌بار در روز یک قاشق چای خوری زردچوبه به یک لیوان شیر گرم مخلوط کرده و نوش جان کنید.

خواص زردچوبه : بهبود و التیام زخم‌ها

زردچوبه یک عامل ضد عفونی کننده و ضدباکتری طبیعی است و می توان از آن به عنوان یک داروی ضد عفونی کننده استفاده کرد. اگر جایی از بدنتان بریده یا زخم شده است، کمی پودر زردچوبه روی آن بپاشید تا روند التیام آن سریع تر شود. زردچوبه همچنین به ترمیم پوست آسیب دیده نیز کمک کرده و برای درمان پسوریازیس و سایر بیماری های التهابی پوست نیز مفید است.

خواص زردچوبه : کنترل وزن

پودر زردچوبه برای حفظ وزن سالم بسیار مفید است. یکی از ترکیبات موجود در زردچوبه به بالا بردن تولید صفرا که یکی از مولفه های اصلی در تجزیه چربی هاست، کمک می کند. کسانی که می خواهند وزنشان را پایین بیاورند با هر وعده غذایی خود یک قاشق چای خوری زردچوبه مصرف کنند.

خواص زردچوبه : پیشگیری از بیماری آلزایمر

التهاب مغز یکی از دلایل اصلی اختلالات شناخت مثل بیماری آلزایمر به شمار می رود. زردچوبه با کمک به از بین بردن پلاک هایی که در مغز ایجاد می شود و بهبود جریان اکسیژن. به سلامت عمومی مغز کمک می کند. این ماده می تواند ایجاد یا پیشرفت بیماری آلزایمر را نیز کاهش دهد.

خواص زردچوبه : بهبود هضم و گوارش

ترکیبات بسیاری در زردچوبه کیسه صفرا را برای تولید صفرا تحریک می کنند که گوارش را تقویت کرده و علائم نفخ و گاز معده را کاهش می دهد. همچنین زردچوبه برای درمان بسیاری از بیماری های التهابی روده از جمله کولیت اولسراتیو مفید است.

اما باید به خاطر داشته باشید که افرادی که از هر نوع بیماری صفراوی رنج می‌برند، نباید از زردچوبه به‌عنوان مکمل غذایی استفاده کنند زیرا وضعیت آن‌ها را بدتر خواهد کرد. اگر از مشکلات و بیماری‌های گوارشی رنج می‌برید، بهتر است زردچوبه را به‌صورت خام مصرف کنید.

فواید زردچوبه : پیشگیری از بیماری های کبد

زردچوبه نوعی پاک‌کننده طبیعی کبد به شمار می‌رود. کبد از طریق تولید آنزیم‌ها، خون را تصفیه می‌کند و زردچوبه تولید این آنزیم‌های حیاتی بدن را افزایش می‌دهد. این آنزیم‌ها تجزیه‌شده و سموم داخل بدن را کاهش می‌دهند. همچنین گفته می‌شود که زردچوبه موجب بهبود گردش خون نیز می‌شود. همه این عوامل به سلامت کبد کمک می‌کند.

خاصیت زردچوبه در درمان آکنه

ماسک صورت زردچوبه در کاهش بسیار موثر است. مقداری زردچوبه را با پودر چوب صندل مخلوط کرده و روی صورت تان بگذارید. ۱۰ دقیقه آن را به حال خود رها کنید و سپس با آب سرد صورت تان را تمیز کنید. این ماسک را سه بار در هفته استفاده کنید.

خواص زردچوبه : کاهش کک و مک

پودر زردچوبه را با آبلیمو مخلوط کنید تا خمیری به دست بیاید. هر روز آن را روی صورت تان بگذارید. استفاده مداوم از این خمیر بطور موثر در مبارزه با کک و مک، مفید خواهد بود.



نگاهی به دیگر خواص زردچوبه:

- # زردچوبه بادشکن، تصفیه کننده خون، تب بر، محرک و انرژی زا می باشد.
- # زردچوبه از نظر طب قدیم ایرانی گرم و خشک است
- # گرفتگی و انسداد صدا را باز می کند و برای تمیز کردن کبد به کار می رود.
- # زردچوبه بهترین داروی ضد تورم است و در اروپا و آمریکا از آن بدین منظور استفاده می کنند که می توان از سه فنجان دم کرده زردچوبه در روز و یا مقدار ۲ کیسول سه بار در روز استفاده کرد.
- # زردچوبه سرشار از نیاسین، آهن، روی، مس، پتاسیم و منیزیم است و دارای ماده‌ای به نام کورکومین است که عامل رنگ زردچوبه و آنتی اکسیدانی قوی است که باعث سم‌زدایی در بدن می‌شود.
- # مخلوط یک قاشق غذاخوری زردچوبه و یک قاشق انیسون و سرکه برای درمان یرقان مفید است.
- # برای خشک کردن زخم‌ها و رفع درد آنها می توان گرد خشک زردچوبه را روی آنها ریخت.

- #برای رفع دندان درد آن را در دهان انداخته و بجوید.
- #خاتم هائی که عادت ماهیانه آنها نامنظم است برای تنظیم آن باید از زردچوبه استفاده کنند.
- #برای درمان اسهال و اسهال خونی حتماً از دم کرده زردچوبه استفاده کنید.
- #تحقیقات اخیر دانشمندان نشان دادن است که زردچوبه از سرطان جلوگیری می کند بنابراین حتماً سعی کنید که در غذاها از زردچوبه استفاده کنید.
- #تصفیه کننده خون می باشد.
- #برای درمان التهابات لثه نیز می توان جوشانده زردچوبه را قرقره کرد.
- #در چین و در گذشته از زردچوبه برای بیماری های مختلف کبد و کیسه صفرا از جمله سنگ صفرا مورد استفاده قرار می گرفت.
- #زردچوبه به صورت مرهم التیام دهنده زخم می باشد.
- #ضد درد، ورم و دررفتگی اعضای بدن می باشد به محل درد بمالند.
- #زردچوبه در قدیم برای درمان رماتیسم و سل به کار می رفته است.
- #زردچوبه موجب افزایش ترشح انسولین و کاهش قند خون می شود و ادویه ای مناسب برای دیابتی ها است.
- #برای درمان سنگ کیسه صفرا نیز از کپسول زردچوبه می توان استفاده کرد.
- #زردچوبه اشتهاآور می باشد.
- #زردچوبه بازکننده انسداد جگر می باشد.
- #برای بیماری جرب با سرکه مخلوط کرده به محل بمالید.
- #زردچوبه یک آنتی بیوتیک طبیعی است. خوردن آن جوش های ریز معده را از بین می برد و پاشیدن روی زخم های چرکی آنها را خشک می کند.
- #زردچوبه را سوزانده سپس با سوخته آن می توان به عنوان سرمه استفاده کرد و چشم را تقویت کرده و خارش و سفیدی چشم را از بین می برد.
- #خوردن زردچوبه برای افزایش دید چشم مؤثر است.
- #زردچوبه ضد صفرا و تقویت کننده کبد می باشد.

- #برای جلوگیری از خونریزی و بند آمدن آن گرد زردچوبه را بپاشید.
- #مصرف زردچوبه در دوره شیردهی موجب افزایش شیر مادر میشود و می تواند به عنوان ماده ضدالتهاب نیز مورد استفاده قرار گیرد.
- #مصرف زردچوبه، مسمومیت کبدی ناشی از استامینوفن را کاهش می دهد.
- #کورکومین ترکیب فعال زردچوبه است که دارای خواص آنتی اکسیدان و سم زدایی است.
- #برای ورم لوزه و گلودرد با جوشانده آن همراه با نمک غرغره کنید.
- #در طب چینی، برای درمان مشکلات متفاوتی نظیر بواسیر و نفخ، به کار می رفته، هم چنین به شکل ضماد و پماد به عنوان مسکن و برای درمان عفونت های قارچی نظیر کچلی، به طور موضعی کاربرد داشته است.
- #از زردچوبه برای کنترل زردی و هیپاتیت، و از روغن آن نیز گاهی در عطر سازی استفاده می شود.
- #مهم ترین خاصیت زردچوبه، خاصیت صفرا آوری آن است. از دیگر خواص آن اثرات ضد التهاب، ضد سموم بعضی مارها، ضد سموم کبدی، ضد باکتری، ضد سرطان، ضد نفخ و مقوی معده هستند.
- #زردچوبه صفرا بر است، تحریک کننده ترشحات پانکراس، هضم کننده غذا و دفع کننده سنگ مثانه است.
- #در هند برای کاهش قند خون از زردچوبه به صورت کپسول استفاده می کنند اگر میخواهید استفاده کنید با احتیاط مصرف کنید.



ارزش غذایی ۱۰۰ گرم زردچوبه:

۳۵۴ گرم کالری

۱۸ گرم کلسیم

۹۰ گرم ویتامین B6

۴۸ گرم منیزیم

۴۳ گرم ویتامین C

۲۳۰ گرم آهن

۳,۲ گرم قند

۲۱ گرم فیبر

۳۸ گرم سدیم

۸ گرم پروتئین

۶۵ گرم کربوهیدرات

۳,۱ گرم چربی های اشباع شده

۲,۲ گرم چربی های اشباع نشده



مقدار مصرف روزانه زردچوبه :

مقدار مصرف دارویی روزانه زردچوبه حدود ۱/۵ تا ۳ گرم است که می توان در دوزهای نیم تا یک گرمی در سه نوبت مصرف کرد. هم چنین بهتر است از فرآورده های استاندارد شده به عنوان دارو مصرف شوند.

روش نگهداری زردچوبه:

برای نگه داری زردچوبه نباید از ظروف پلاستیکی استفاده کرد. بهترین ظروف آلومینیومی و شیشه های رنگی (قهوه ای) می باشند. هم چنین درب ظرف باید کاملاً بسته باشد.

نکات مهم در استفاده از زردچوبه:

برای مصرف دارویی زردچوبه، می توان آن را در کپسول های پانصد میلی گرمی ژلاتینی که در داروخانه ها به فروش می رسند، پُر نموده و استفاده کرد. در صورتی که بخواهیم از اثر دارویی زردچوبه استفاده کنیم مسلماً میزان مصرف آن باید بیش از اندازه غذایی و در حد توصیه شده باشد. برای نگه داری زردچوبه نباید از ظروف

پلاستیکی استفاده کرد. بهترین ظروف آلومینیومی و شیشه های رنگی (قهوه ای) می باشند. هم چنین درب ظرف باید کاملاً بسته باشد.

ریشه و ریزوم زردچوبه که پودر نشده است در برابر حرارت مقاوم تر از پودر آن است، ولی چون اکثراً پودر زردچوبه در بازار مصرف به فروش می رسد، برای نگه داری طولانی مدت آن بهتر است در جای خنک نگه داری شود. چون بخشی از اثرات زردچوبه مربوط به رایحه (اسانس) آن می باشد که در اثر حرارت و یا مرور زمان کاسته می شود، لذا زردچوبه کهنه دارای خواصی کمتر از زردچوبه تازه است.

میزان مصرف زردچوبه به عنوان دارویی تا روزی ۳ گرم برای اشخاص بالغ بلامانع می باشد. گزارشاتی مبنی بر مصرف ۸ تا ۱۰ گرم زردچوبه به طور روزانه در هندوستان بدون اثرات جانبی در انسان به چاپ رسیده است.



مضرات زردچوبه:

زیاده وری در زردچوبه برای قلب مضر است ولی البته اگر آن را با لیمو ترش استفاده کنید اثرات مضر آن را خنثی می سازد.

چه افرادی در خوردن زردچوبه باید احتیاط کنند:

۱) خانم های باردار کمتر از این ادویه استفاده کنند

۲) افرادی که بیماری صرع دارند کمتر زردچوبه بخورند.

۳) افرادی که به انسداد کیسه صفرا مبتلا هستند کمتر از زردچوبه استفاده کنند.

PERFECT INFORMATION

PERFECT INFORMATION