

گردو و خواص درمانی آن را بشناسیم



گردو) نام علمی: جنس (*Juglans*) درختی است گلدار (*Magnoliophyta*) از رده دولپه ای ها (*Magnoliopsida*)، از تیره توس ها (*Fagales*) خانواده گردوها (*Juglandaceae*).

نام گردو به هر گونه درخت از خانواده گردو اطلاق می‌شود. آنها درختانی برگریز هستند به ارتفاع ۴۵-۱۰ متر، با برگهای شانه‌ای به طول ۹۰-۲۰ سانتیمتر، تعداد ۲۵-۵ برگچه و جوانه‌ها دارای درونه حفره دار هستند که این ویژگی در همه بال میوه ای ها (*Pterocarya*) مشترک است بجز گردوهای امریکایی (*Carya*) در همین خانواده. از معروفترین مناطق کشت گردو در ایران منطقه تفرش در استان مرکزی است شاید معروفترین اعضای این رده گردوی سیاه (*Juglans nigra*) متعلق به شرق امریکای شمالی و گردوی ایرانی یا معمولی (*Juglans regia*) که بومی بالکان در جنوب شرقی اروپا، مرکز و جنوب غربی آسیا تا هیمالایا و جنوب غربی چین است، باشد. گردوی معمولی را در امریکا اغلب ولی به صورت نادرست گردوی انگلیسی می‌نامند. (این گونه بومی انگلیسی نیست).

این دو گونه از نظر چوب قابل توجهی که دارند دارای اهمیت می‌باشند. گریبانه‌های گردو به علت دارا بودن مقدار زیادی رنگ زرد – قهوه ای، منبع مهمی برای رنگ به شمار می‌رود.

دانه تمامی گونه‌هایی که در بالا به آنها اشاره شد و سایر گونه ها، خوراکی هستند اما گردو‌هایی که در فروشگاهها موجود می‌باشند از نوع گردوی ایرانی هستند. نوع باغی که به جهت پوسته‌های نازک مغز. پایداری در مناطق معتدله انتخاب گشت را گهگاه گردوی کارپات می‌نامند. گردو سرشار از روغن است و بصورت گسترده هم به شکل تازه و هم در غذا خورده می‌شود. آنها را باید در مکانهای خشک و خنک نگهداری کرد چون در شرایط گرم در مدت چند هفته- بویژه پس از کندن پوسته آن، فاسد می‌شوند. یکی از معروفترین انواع گردوی ایرانی گردوی شه‌میرزاد (بهشت گمشده در کویر سمنان) می باشد.

ترکیبات شیمیایی:

مغز گردو دارای چند اسید آلی ، مقدر کمی اسانس ، اگزالات آهک و ویتامینهای A,B,C,D,E می باشد . همچنین مغز گردو دارای مقدر کمی (12%) ارسنیک است.

برگ درخت گردو دارای 3 درصد اینوژیت ، اسید الازیک ، اسید گالیک و اسانسی با بوی مخصوص و مقدری پارافین ، تانن ، مواد چرب و املاح معدنی مانند کلسیم ، پتاسیم ، منیزیوم ، باریوم و همچنین کاروتن است.

پوسته گوشتدار میوه سبز گردو دارای امولسیون ، قند و اسیدهای آلی مانند اسید سیتریک ، اسید مالیک ، فسفاتها و اگزالات کلسیم است.

عصاره برگ درخت گردو خاصیت میکروب کشی و باکتری کشی دارد.

در صد گرم مغز گردو خام و خشک مواد زیر موجود است

آب 5/3 گرم

پروتئین 8/14 گرم

مواد چربی	65 گرم
مواد نشاسته ای	13 گرم
کلسیم	100 میلی گرم
فسفر	380 میلی گرم
آهن	3 میلی گرم
سدیم	2 میلی گرم
پتاسیم	50 میلی گرم
ویتامین آ	30 واحد
ویتامین ب 1	35/0 میلی گرم
ویتامین ب 2	12/0 میلی گرم
ویتامین ب 3	1 میلی گرم
ویتامین ث	2 میلی گرم

خواص دارویی



گردو از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است روغن گردو که از قدیم برای پختن غذاها از آن استفاده می شد است روغنی است به رنگ زرد روشن که دارای طعم مطبوع و ملایم است و باسانی تند (اکسیده) می شود(1.گردو خون ساز و تصفیه کننده خون است

- 2) گردو درمان کننده بیماریهای ریوی است
- 3) گردو مسکن دل پیچه است
- 4) اگر از گردو و عسل و مربا درست کنید برای اشخاص لاغر و تقویت و تحریک نیروی جنسی مفید است.
- 5) مربای گردو ملین بوده و آپاندیس را تقویت می کند
- 6) خوردن گردو از تشکیل سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا جلوگیری می کند
- 7) پوست درخت گردو و پوست سبز گردو قابض است
- 8) خوردن گردو برای تقویت جنسی مفید است
- 9) گردو را با انجیر و موز بخورید مقوی حواس و مغز است
- 10) اگر پوست تاز گردو را به دندان و لثه بمالید لثه و دندان را تقویت می کند
- 11) دم کرده برگ درخت گردو برای درمان ورم مفاصل مفید است
- 50) 12) گرم برگ گردو را در یک لیتر آبجوش ریخته و بمدت چند دقیقه بجوشانید این جوشانده برای شست و شوی زخم ها و التیام آنها بسیار مفید است.
- 13) دم کرده برگ درخت گردو برای درمان ترشحات زنانه و بیماری سل مفید است
- 14) جوشانده برگ درخت گردو درمان کننده سردرد ، سردزدگی و بیماریهای پوستی است
- 15) شیره قسمت سبز میوه را اگر چند بار روی زگیل بمالید آنرا از بین می برد
- 16) قسمت سبز و تازه میوه گردو را اگر با آب بجوشانید و موهای خود را با آن رنگ کنید رنگ قهوه ای به مو می دهد.
- 17) برگ تازه درخت گردو حشرات موذی مانند بید و ساس را از بین می برد.
- 18) اگر زن حامله روزی یک عدد گردو بخورد پس از زایمان پوست شکمش زیبایی خود را حفظ خواهد کرد
- 19) چون گردو دارای مس می باشد بنابراین به جذب آهن در بدن کمک می کند
- گردو از دوران ما قبل تاریخ وجود داشته است. در قرون وسطی اعتقاد بر این بود که گردو سرد را معالجه می کند حتی شواهد دال بر وجود یک باغ گردوی بسیار زیبا

در باغ های معلق بابل وجود دارد. گردو هم به صورت خشکبار و هم به صورت تازه و خورده می شود و از آن در تهیه برخی از غذاها استفاده می شود. گردو منبع خوبی از فسفر، پتاسیم، منیزیم، پروتئین و ویتامین E است. مقدار فسفر موجود در گردو با ماهی و برنج و حتی تخم مرغ نیز برابری می کند. برگ و پوست گردو مقوی و تصفیه کننده خون است. برگها و پوست آن بخصوص بخاطر ماده تلخ وتان آن در مداوای بیماری های پوستی و خنازیر مفید واقع می شوند.

▪ مهم ترین خواص گردو:

درمان ورم روده و معده: 15 تا 20 گرم برگ گردو را به مدت ده دقیقه در یک لیتر آب جوش دم کنید، برای ورم معده و روده. به به عنوان کرم کش 3 فنجان در روز از این دم کرده را بنوشید. درمان خستگی و ورم: دم کرده 50 گرم برگ گردو در یک لیتر آب را در آب وان بریزید این حمام آرام بخش خستگی ست و ورم را بر طرف می کند همچنین در مورد مداوای سرمازدگی و بیماریهای پوستی تجویز می شود. درمان ورم لثه و لوزه: دم کرده فوق را به میزان حجمش با آب رقیق کنید و آن را غرغره کنید تا ورم لثه و لوزه شما درمان شود.

درمان کم خونی:

جوشانده برگ یا پوست سبزگردو برابر تجویز فوق درمان کم خونی و ضعف است. 20 تا 30 گرم از پوست سبز گردو یا خشک آن را در یک لیتر آب به مدت یک ربع بجوشانید و صاف کنید و قبل از هر وعده غذا یک فنجان از آن را بنوشید. گردو از بروز حمله قلبی جلوگیری می کند گردو علاوه بر اینکه یک میوه خوشمزه است مزایای فراوانی برای سلامتی دارد که یکی از مهمترین آنها وجود چربی امگا – ۳ در گردو است. به گزارش سرویس «بهداشت و درمان» خبرگزاری دانشجویان ایران، مطالعات جدید نشان می دهد که گردو حاوی اسیدهای چرب امگا – ۳ است. ماهی شناخته شده ترین منبع این گروه از چربی های مفید است اما گردو حاوی نوع امگا – ۳ با عنوان اسید آلفا لینولینیک (ALA) است.

به گفته محققان و کارشناسان تغذیه مصرف بالایی این اسید چرب فرد را در برابر حمله قلبی محافظت می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که ۲ گرم در روز اسید آلفا لینولینیک که در یک اونس گردو یافت می‌شود، برای دستیابی به این مزایا کافی است.

مغز گردو دارای چند اسید آلیما، مقدار کمی اسانس، اگزالات آهک و ویتامین‌های A ، B ، D و E است. این میوه همچنین ۱۲ درصد ارسینک دارد.

برگ درخت گردو نیز دارای ۳ درصد اینوزیت، اسید الاژیک، اسید گالیک و اسانسی با بوی مخصوص و مقداری پارافین، تانن، مواد چرب و املاح معدنی از قبیل باریوم، منیزیم، پتاسیم، کلسیم و کاروتن است.

به علاوه پوسته گوشتی میوه سبز گردو دارای امولسیون، قند و اسیدهای آلی از جمله اسید سیتریک، اسید مالیک، فسفات‌ها و اگزالات کلسیم است. لازم به ذکر است که عصاره برگ این درخت خاصیت میکروب کشی و باکتری کشی دارد.

مقدار فسفر موجود در مغز گردو با ماهی، برنج و حتی تخم مرغ برابر است. در مغز گردو پروتئین، فیبر، منگنز، منیزیم و مس هم وجود دارد. برگ و پوست این میوه مقوی است و خاصیت تصفیه کنندگی خون را دارد. از برگ و پوست میوه گردو به خاطر وجود ماده تلخ و تانن برای درمان بیماری‌های پوستی استفاده می‌شود.

مغز گردو همچنین حاوی ترکیباتی به نام استرول است که به طور طبیعی در ترکیبات گیاهی تولید می‌شوند که به لحاظ ساختار شیمیایی شبیه به کلسترول هستند. برخی از استروئول‌های گیاهی در طول موسسه گوارش و در جریان عمل هضم جذب نمی‌شوند و مسیر جذب کلسترول در جریان خون را نیز مسدود می‌کنند. یک اونس مغز گردو حاوی ۵۰ میلی گرم استرول گیاهی است که دانشمندان معتقدند این ماده نقش مهمی در حفاظت شیمیایی و نیز حفاظت عروقی در بدن ایفا می‌کند.

به علاوه گردو حاوی فلاونوئیدی بنام اسید الاژیک است که این ماده می‌تواند رشد سلول‌های سرطانی را مسدود کند.

در هر ۱۰۰ گرم مغز گردوی خام و خشک به ترتیب ۵/۳ گرم آب، ۸/۱۴ گرم پروتئین، ۶۵ گرم مواد چربی، ۱۳ گرم مواد نشاسته‌ای، ۱۰۰ میلی گرم کلسیم، ۳۸۰ میلی گرم

فسفر، ۳ میلی گرم آهن، ۲ میلی گرم سدیم، ۵۰ میلی گرم پتاسیم، ۳۰ واحد ویتامین آ –
۳۵/۰ میلی گرم ویتامین ب-۶، ۱۲/۰ میلی گرم ویتامین ب-۲، ۱ میلی گرم ویتامین ب-
۳ و ۲ میلی گرم ویتامین C وجود دارد.

به لحاظ خواص دارویی لازم به ذکر است که گردو خونساز است و خاصیت تصفیه
کنندگی خون را دارد.

برای درمان بیماری‌های ریوی استفاده می‌شود. دل پیچه را آرام می‌کند. مخلوط گردو،
عسل و مربا برای تقویت اشخاص لاغر و تحریک توان جنسی بسیار مفید است. مربای
مغز گردو ملین است و نیز آپاندیس را تقویت می‌کند. مصرف گردو از بدن در برابر
تشکیل سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا محافظت می‌کند. پوست درخت گردو و پوست
سبز این میوه قابض است. مصرف گردو به همراه موز و انجیر نیز تقویت کننده مغز و
تمرکز است. اگر ۱۵ تا ۲۰ گرم برگ گردو را به مدت ده دقیقه در یک لیتر آب بجوشانید
و مصرف کنید ورم روده و معده را بهبود می‌بخشد نیز خاصیت انگل کشی دارد.
همچنین دم کرده برگ گردو گاهی از سوی پزشکان گیاهی برای درمان خستگی و ورم و
مداوای سرمازدگی و امراض پوستی که البته به صورت خارجی و غیر خوراکی استفاده
می‌شود، تجویز می‌گردد. از این دم کرده برای درمان ورم لثه و لوزه نیز استفاده
می‌شود.

از آنجا که این میوه دارای مس است به جذب آهن در بدن کمک می‌کند. از جوشانده برگ
گردو همچنین برای شست و شوی زخم‌ها و التیام آنها استفاده می‌شود.
در مورد ترکیبات روغن گردو نیز گفتنی است که در یک قاشق غذاخوری از روغن این
میوه ۱۲۰ کالری، ۱۴ گرم چربی کلی، ۱/۲ گرم چربی اشباع شده، ۳/۱ گرم چربی‌های
اشباع نشده تک زنجیره‌ای، ۸/۶ گرم چربی‌های اشباع نشده چند زنجیره‌ای یافت
می‌شود. اما لازم به ذکر است که روغن این میوه فاقد فیبر غذایی، پروتئین،
کربوهیدرات، کلسترول و سدیم می‌باشد. این در حالی است که در یک اونس از خود مغز
گردو به ترتیب ۱/۴ گرم فیبر خوراکی، ۴ گرم پروتئین، ۵ گرم کربوهیدرات و ۳ میلی
گرم سدیم، ۰/۴ میلی گرم مس، ۴/۸ میلی گرم منیزیم و ۰/۸ میلی گرم منگنز وجود دارد.

لازم به ذکر است اگر برگ خشک شده گردو را در داخل کیسه برنج قرار دهیم دیگر احتیاج به مصرف قرص برنج نخواهیم داشت برگ گردو انواع حشرات موذی را از برنج دور خواهد کرد

طرز استفاده:

گردوی تازه برنگ سفید با پوست زرد روشن است . مغز گردو را در ظرف سربسته در داخل فریزر نگاهداری کنید تا کهنه نشود.

▪ **مضرات :** گردو با داشتن مواد مغذی زیاد غذای بسیار خوبی است ولی نباید در خوردن آن اصراف کرد زیرا زیاده روی آن باعث ورم لوزه و زخم دهان می شود .
مخصوصا گردو برای گرم زماج ها خوب نیست و معمولا بهتر است اینگونه افراد بعد از خوردن گردو دهان خود را بشویند و یا انار ترش و یا کمی سکنجبین یا سرکه بخورند . مغز گردو لطیف است و در اثر ماندن کهنه می شود و رنگ آن زرد یا قهوه ای و طعمش تند می شود و باعث مسمومیت خواهد شد و نباید از آن استفاده شود.

به هیچ وجه نباید در خوردن گردو افراط و از پنج عدد در روز بیشتر مصرف بشود زیرا برای سلامتی زیان آور است. درضمن لته ها و زبان و گلو را می آزارد. کسانی که ناراحتی معده و کبد دارند نباید گردو بخورند. افراد چاق نیز باید از آن پرهیز کنند. خوابیدن در زیر درخت گردو به علت صدور فراوان گاز کربنیک در شب خطر ناک است

PERFECT INFORMATION