

شیرین بیان

نام علمی Glycyrrhiza glabra



شیرین بیان از جمله گیاهان دارویی خودرو است و کمتر مورد کشت قرار می‌گیرد. برگ‌های آن مرکب است و از ۴ تا ۷ زوج برگ به اضافه یک برگچه انتهایی تشکیل یافته است که به سبب ترشح شیره، چسبنده‌اند. گل‌های این گیاه به رنگ‌های ارغوانی، زرد یا بنفش یا آبی مایل به سفید هستند و میوه‌اش شامل ۵ تا ۶ دانه مایل به قهوه‌ای است. ریشه و ساقه زیرزمینی آن مصرف دارویی دارد.

ترکیبات شیرین بیان

قسمت مورد استفاده شیرین بیان، ساقه‌های زیرزمینی و ریشه‌های گیاه است که دارای ترکیبات مختلفی است. مهم‌ترین ماده‌ای که موجب شیرینی شیرین بیان می‌شود، ترکیب موجود در ریشه‌های گیاه به نام اسید گلیسرزیک است که ۵۰ برابر شکر شیرینی دارد. اسید گلیسرزیک با افزایش سن گیاه افزایش می‌یابد.

ترکیبات موجود در ریشه شیرین بیان برای مقابله با [پوسیدگی دندان](#) مفید هستند. همچنین خاصیت ضد میکروبی دارند، بنابراین می‌توان از شیره این گیاه به عنوان ماده ضدپوسیدگی در [محلول‌های شستشوی دهان](#) و نیز [خمیر دندان‌ها](#) استفاده کرد.

خواص شیرین بیان

*مهم‌ترین خاصیت شیرین بیان که جدیداً کشف شده است، درمان [زخم معده](#) و [سرطان معده](#) است.

*این گیاه برای تقویت عمومی بدن مفید است و خوردن آن از [پیری زودرس](#) جلوگیری می‌کند و برای نرم کردن سینه موثر است.

***زخم‌ها** و تاول‌های پوست را با دم کرده شیرین بیان شست‌وشو دهید تا زود خوب شوند.

*گیاه شیرین بیان **ملین** است و برای درمان **سوء هاضمه** و از بین بردن **نفخ** شکم مفید است.

*برای برطرف کردن زخم و **التهاب دهان** می‌توان ریشه شیرین بیان را مکید.

*این گیاه **ورم معده** را برطرف می‌کند و **تنگی نفس** را تسکین می‌دهد .

*این گیاه چشم را تقویت کرده و رفع **سردرد** می‌کند. برای این منظور ۲ گرم ریشه شیرین بیان را پودر کرده و با یک گرم شکر و یک گرم رازیانه مخلوط کنید. سپس آن را در آب خیس کرده و هر روز بخورید.

*اگر شیرین بیان را قبل از غذا مصرف کنید، برای **لاغری** موثر است.

*برای درمان **موخوره**، دم کرده شیرین بیان را به سر بمالید و برای رفع بوی بد **زیر بغل** و **پا** از برگ‌های شیرین بیان پماد درست کرده در این قسمت‌ها بگذارید.

*در طب سنتی از این گیاه برای درمان اسپاسم عضلات و تورم، برونشیت، روماتیسم و **ورم مفاصل** استفاده می‌شود.

*امروزه نیز عصاره شیرین بیان یکی از اجزاء ترکیبی شربت **سرفه** است.

*شیرین بیان همچنین مدر (ادرارآور) است و می‌توان از آن به عنوان عامل ضدویروس موضعی برای زخم و **التهاب زونا**، چشم، دهان و دستگاه تناسلی استفاده کرد.

مضرات مصرف زیاد شیرین بیان

-مصرف بی‌رویه شیرین بیان یا سایر فرآورده‌های آن به سبب تحریک **غدد فوق کلیوی** و ترشح بیش از اندازه هورمون آلدوسترون مضر است. این حالت سبب عوارضی چون اختلال در فعالیت‌های متابولیکی و بالا رفتن **فشار خون** می‌گردد. در صورت مصرف بیش از ۲۰ گرم در روز، بروز عوارض نامطلوب بعید نیست .

-استفاده زیاد از شیرین بیان برای **طحال** نیز مضر است .

مصرف بسیار زیاد شیرین بیان ممکن است به بروز حالتی خطرناک نظیر فشار خون و حتی **سکته قلبی** منجر شود.

-برخی از افراد با مصرف زیاد شیرین بیان دچار درد عضله و عده‌ای دیگر دچار کرختی دست و پا می‌شوند.

-مصرف زیاد این ماده سبب افزایش وزن نیز می‌شود.

چه کسانی باید از مصرف شیرین بیان خودداری کنند؟



در صورت بالا بودن فشار خون یا داشتن ناراحتی کلیه، قلب یا کبد باید از مصرف شیرین بیان پرهیز کرد.

مصرف این گیاه و فرآورده‌های آن برای زنانی که در دوران بارداری یا شیردهی اند، ممنوع است.

تهیه دم کرده شیرین بیان

برای درست کردن دم کرده ی شیرین بیان باید ۵۰ گرم ریشه شیرین بیان بدون پوست را آسیاب کنید و در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد .

برای درست کردن جوشانده شیرین بیان نیز باید ۵۰ گرم ریشه شیرین بیان بدون پوست را آسیاب کرده و در ۱۰۰ گرم آب بریزید و آنقدر بجوشانید که دوسوم آن باقی بماند.

عصاره شیرین بیان

با جوشاندن ریشه گیاه شیرین بیان و تبخیر بخش عمده آب آن، ماده‌ای سیاه رنگ (مایل به قهوه‌ای) به دست می‌آید که همان عصاره است. این ماده به دو صورت جامد و شیره عرضه می‌گردد. عصاره شیرین بیان در پزشکی، داروسازی، صنایع غذایی و بهداشتی مصارف متعددی دارد.

کاربرد اصلی این ماده، (در کشورهای غربی) شیرین کردن فرآورده‌های غذایی است، چون ۵۰ برابر قند (ساکاروز) شیرینی دارد و علاوه بر این، خواص دارویی هم دارد .



فرآورده های شیرین بیان

در اروپا آب نبات هایی با طعم تند از شیرین بیان تهیه می شود که طرفدار زیادی هم دارد. البته باید گفت که طعم اغلب این گونه تنقلات با روغن تخم [انیسون](#) (بادیان رومی) تامین می شود و مقدار واقعی شیرین بیان در آنها بسیار کم است .

از چاشنی شیرین بیان در تهیه نوشیدنی های غیرالکلی استفاده می شود .

مردم ایتالیا دوست دارند که شیرین بیان را به شکل طبیعی استفاده کنند، به این نحو که ریشه این گیاه را پس از شستن، به عنوان [خوشبو کننده دهان](#) می جووند .

در آشپزی چینی، شیرین بیان مانند چاشنی های دیگر در پخت غذاها استفاده می شود و اغلب برای خوش طعم کردن سوپ ها به کار می رود.

شیرین بیان در سوریه نیز خواهان زیادی دارد و به صورت نوشیدنی در بازار عرضه می شود .

منبع: بخش تغذیه و سلامت تبیان

۹۵/۰۲/۱۸