

گیاه زعفران



زعفران **saffron** و نام علمی **crocus sativus L** گیاهی است چند ساله که دارای پیاز می باشد، این پیاز دارای غلاف قهوه ای رنگی است. این گیاه در جنوب غربی آسیا، جنوب اسپانیا و جنوب اروپا روئیده می شود. دارای ساقه و شش گلبرگ بنفش رنگ و ۳ رشته کلاله قرمز رنگ می باشد. قسمت مورد استفاده گیاه زعفران کلاله نارنجی رنگ گل آن می باشد. کلاله زعفران حاوی چربی، املاح معدنی و موسیلاژ است. تکثیر زعفران منحصرًا توسط غده زیر زمینی بنه (کورم) متداول است. زعفران ماده غذایی با ارزشی است که به مقدار کم از گیاه زعفران بدست می آید در واقع از هر ۱۰۰ تا ۲۰۰ هزار گیاه زعفران، حدود ۵ کیلوگرم گل زعفران بدست می آید که وزن ۵ کیلوگرم زعفران تازه بعد از خشک شدن به یک کیلوگرم می رسد.

ارزش غذایی زعفران

ارزش غذایی زعفران در ۱۰۰ گرم :

انرژی ۳۱۰ کیلوکالری سدیم ۱۴۸ میلی گرم،

چربی ۵/۸۴ گرم پتاسیم ۱۷۲۴ میلی گرم

پروتئین ۱۱/۴۳ گرم کلسیم ۱۱۱ میلی گرم

کربوهیدرات ۶۵/۳ گرم آهن ۱۱/۱۰ میلی گرم

فیبر غذایی ۳/۹ گرم مس ۰/۳۲۸ میلی گرم

منیزیم ۲۴۶ میلی گرم منگنز ۲۸/۴ میلی گرم

ویتامین B۶ ۱/۰۱ میلی گرم ویتامین A ۵۳۰ واحد بین المللی



زعفران چاشنی و رنگ دهنده غذا می باشد زعفران موجب کاهش چربی و کلسترول خون می گردد. زعفران آرام بخش، اشتها آور، ضد اسپاسم، پیشگیری کننده از بیماریهای قلبی و سرطان، تقویت کننده حافظه و کاهش دهنده فشار خون است. از گیاه زعفران در درمان بیماری آسم، بیماریهای پوستی، بیماری های چشم، عفونت ادراری، یرقان، پیش انداختن قاعدگی، رفع نفخ شکم، درمان معده درد و درمان کم خونی استفاده می شود. زعفران به هضم غذا کمک می کند و تقویت کننده معده می باشد و به عنوان مسکن بویژه در دردهای لته کاربرد دارد.

زعفران گیاه ضد افسردگی

مصرف زعفران در پیشگیری از بروز افسردگی موثر است. بر اساس تحقیقات امروزی نیز نتیجه گرفته شده است که زعفران دارای خواص ضد افسردگی است و این در حالی است که بر اساس تب سنتی به زعفران خواص فرح بخشی و خنده آوری نیز نسبت داده اند. بر طبق نتایج این تحقیقات استفاده از زعفران در غذا و نوشیدن حداقل یک فنجان چای زعفران برای تمدد اعصاب توصیه می شود. زعفران افزایش دهنده تمرکز حواس است و در پیشگیری از آلزایمر و پارکینسون موثر می باشد زعفران در درمان دردهای عصبی و کم خوابی موثر می باشد.

زعفران عامل پیشگیری از کاهش دید در سالخوردگی

بر اساس تحقیقات مرکز دانشگاهی ایتالیا زعفران در تنظیم کارکرد سلولهای بینایی موثر است و سلولهای بینایی را در مقابل آسیبها محافظت می کند و از پیشرفت بیماریهای چشم جلوگیری می کند و موجب احیای سلولهای آسیب دیده چشم می شود. زعفران در درمان اختلالات لکه زرد شبکیه که در سنین سالخوردگی ایجاد می شود موثر است. مصرف زعفران در رژیم غذایی از پیشرفت بیماریهای ژنتیک چشم جلوگیری می کند و به همین علت مصرف متعادل آن به سالخوردگان و افراد مبتلا به بیماری های چشم توصیه می شود.



خواص ضد سرطانی زعفران

زعفران خواص ضد سرطانی دارا می باشد و به عنوان یک داروی ضد تومور و جمع کننده رادیکالهای آزاد عمل می کند. بر اساس تحقیقات پزشکی ثابت شده است که مواد آنتی اکسیدان موجود در زعفران خواص ضد سرطانی دارا می باشند. بر اساس نتایج این بررسی بنظر می رسد که استفاده از زعفران، از بروز توالی های ژنی سرطان زا جلوگیری می کند و در ترمیم مولکول های دی ان ای آسیب دیده تاثیر بسزایی دارد.

مضرات مصرف بی رویه زعفران

مصرف بی رویه زعفران مضر می باشد و باعث استفراغ، کاهش ضربان قلب، خون ریزی از بینی، خون ریزی از پلک ها و لب و موجب سر گیجه، بی حالی، زردی پوست و عوارض خطرناک دیگر می شود که این عواقب حتی می تواند منجر به مرگ شود.

زعفران عامل سقط جنین و یا برطرف کننده سخت زایی:

پژوهشگران در پژوهش خود با موضوع درمان سخت زائی با مصرف زعفران در همایش زعفران داروی گیاهی هزاره سوم ارائه شد، نشان دادند که خوردن زعفران در زمان حاملگی، شخص را برای زایمان آسان آماده می کند. بر طبق پژوهش آنان مصرف زعفران در دوران بحرانی بارداری یعنی سه ماه اول که دوران تشکیل اندامها ست می تواند به جنین صدماتی وارد نماید. مصرف زعفران در سه ماه اول حاملگی باعث افزایش هورمون پروستاگلاندین در رحم شده و اثر تحریکی مستقیم روی عضلات صاف رحم دارد و در نتیجه احتمال سقط جنین را به همراه دارد اما مصرف متعادل آن پس از سه ماه اول دوران بارداری مفید است و مادر را برای زایمان آسان آماده می کند. زعفران موجب خاصیت ارتجاعی در نسوج رحم می گردد و زایمان را آسانتر می سازد. زعفرانی که پس از سه ماه اول حاملگی مصرف شده است تاثیر خود را چند ساعت قبل از زایمان با شروع شدن درد و با دریافت عصبی گیرنده های درد و تولید هورمون پروستا گلاندین که در هنگام وضع حمل باعث انقباض ماهیچه های دیواره رحم می شوند و اثر تحریکی مستقیم روی عضلات صاف رحم و اثر شل کنندگی سرویکس دارد می گذارد بنابراین با مصرف صحیح زعفران میزان پروستا گلاندین در رحم در زمان تولد نوزاد را افزایش داد و از سخت زائی جلوگیری کرد.

مقدار مناسب و مجاز مصرف زعفران در ماه:

مصرف سه گرم زعفران برای هر نفر در ماه بسیار سالم و سودمند می باشد و مصرف بیش از ۵ گرم آن برای هر نفر در ماه مضر می باشد. اما مصرف ۵ گرم زعفران در یک وعده غذایی می تواند منجر به مرگ انسان گردد.



نگهداری از زعفران:

زعفران را باید دور از نور و رطوبت نگهداری کرد زعفران را در ظروف شیشه ای یا فلزی دربسته نگهداری نمایید. توجه داشته باشید اسانس زعفران قابل تبخیر شدن است، بنابراین این درب ظرف زعفران را ببندید در صورت باز ماندن درب ظرف زعفران اثرات دارویی و کیفیت آن کاهش می یابد.

مصارف زعفران:

زعفران به مواد غذایی عطر و رنگ مخصوص می دهد و به همین جهت از زعفران در صنایع غذایی مانند سوسیس سازی، در شیرینی سازی مانند تهیه پودرهای کیک، در داروسازی مانند داروهای ضد افسردگی، در نساجی مانند رنگ کردن پارچه های ابریشمی، در تولید مشروبات الکلی و غیر الکلی بعنوان طعم دهنده طبیعی و در صنایع لبنی و غیره استفاده می شود.

منابع: هفته نامه پزشکی امروز، مجموعه گیاهان دارویی، سایت بیتوته

۹۳/۱۰/۱۰