

زردچوبه، ادویه ای با خواص فراوان

زردچوبه یا زرچوبه، ادویه ای زرد رنگ بوده و هزاران سال است که به عنوان گیاه دارویی در هند استفاده می شود. زردچوبه بیشتر در هند و کشور های جنوب شرق آسیا رشد می کند و می توان آن را به شکل زردچوبه تازه و یا پودر زردچوبه استفاده کرد. زردچوبه که یکی از گیاهان خانواده ی زنجبیل است، حاوی مقادیر بالایی ترکیبات خاصی به نام کورکومینوئید می باشد که مهمترین آنها کورکومین است، کورکومین ترکیب فعال زردچوبه بوده و دارای اثرات ضد التهابی و آنتی اکسیدانی بسیار قوی می باشد. زردچوبه سرشار از نیاسین، ویتامین B3، کلسیم، آهن، روی، مس، پتاسیم و منیزیم است.

فواید زرد چوبه در افزایش سلامتی:

- مصرف زردچوبه در درمان انواع بیماری ها و از جمله دیابت از اهمیت زیادی برخوردار است. این ادویه زندگی بخش، به پایین آوردن قند خون افراد مبتلا به دیابت کمک می کند. زردچوبه دشمن دیابت است. زردچوبه باعث افزایش ترشح انسولین و کاهش قند خون می شود. زردچوبه ادویه مناسب برای بیماران دیابتی محسوب می شود.
- کورکومین موجود در زردچوبه برای سم زدایی کبد از فلزات سنگین و دارو ها مفید می باشد و علاوه بر این به درمان کبد چرب کمک می کند. چای زردچوبه می تواند برای سم زدایی از کبد مفید باشد و به درمان کبد چرب کمک کند
- برخی مطالعات می گویند که کورکومین موجود در زردچوبه می تواند از ریزش مو جلوگیری کند.

- کپسول زردچوبه می‌تواند از بروز سرطان پروستات جلوگیری کرده، رشد سرطان پروستات موجود را کاهش داده و حتی سلول‌های سرطانی را از بین ببرد. محققان مختلفی دریافته‌اند که ترکیبات فعال کپسول زردچوبه، آن را به یکی از بهترین پیش‌گیرنده‌ها در مقابل تومورهای ایجادشده به خاطر پرتو تبدیل کرده است.
- زردچوبه دارای خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی بالا می‌باشد که می‌تواند برای درمان بیماری‌ها و اختلالات چشم استفاده شود. طبق مطالعات ژاپنی زردچوبه می‌تواند از ایجاد چروک دور چشم و چروک پوست صورت جلوگیری کند و باعث جوان سازی پوست صورت شود.
- مطالعات نشان داده که کورکومین موجود در زردچوبه برای درمان انواع سرطان، به ویژه سرطان کولون (روده بزرگ) مفید بوده و متاستاز سلول‌های سرطانی را کاهش می‌دهد. دمنوش زردچوبه برای پیشگیری و درمان انواع سرطان‌ها مفید می‌باشد.
- زردچوبه دارای خواص آب‌رسانی قوی بوده و می‌تواند برای درمان ترک کف پا استفاده شود. مقادیر مساوی روغن کرچک و روغن نارگیل را مخلوط کنید و مقداری زردچوبه به آن اضافه کنید، این مخلوط را بر روی کف پا بمالید، بگذارید ۱۵ دقیقه بماند و سپس با آب سرد بشویید.
- مطالعات نشان داده که کورکومین موجود در زردچوبه برای درمان افسردگی مفید باشد. شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه کورکومین می‌تواند ترشح سروتونین و دوپامین مغز را تحریک کند.

- کورکومین موجود در زردچوبه می تواند برای پیشگیری و درمان بیماری های قلبی و عروقی مفید باشد و خطر بروز حمله قلبی و سکته قلبی را کاهش می دهد.
- به بهبود هضم و گوارش کمک می کند. ترکیبات بسیاری در کپسول 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.
- یک مطالعه نشان داده که کورکومین موجود در زردچوبه می تواند به کاهش وزن و لاغری کمک کند. زردچوبه باعث افزایش سرعت متابولیسم بدن (سوخت و ساز بدن) شده باعث چربی سوزی و سم زدایی از کبد می شود و به این ترتیب باعث کاهش وزن و لاغری می شود.
- زردچوبه برای تشکیل اندام های حیاتی جنین به ویژه ریه ها بسیار مفید می باشد. از خواص زردچوبه این است که باکتری های عفونی که باعث بروز سرماخوردگی و آنفولانزا و در نهایت برونشیت می شوند را از بین می برد.
- مصرف زردچوبه با دارچین داروی خواب آور قوی است. از هر کدام یک قاشق چای خوری در یک استکان آب داغ حل کرده و با چای یا قهوه مصرف شود.
- خواص ضد باکتریایی و ضد التهابی زردچوبه می تواند برای درمان آکنه و جوش صورت مفید باشد.
- اگر فشار خون بالایی دارید، می توانید زردچوبه را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، زیرا باعث کاهش طبیعی فشار خون می شود و جریان خون قلب را منظم می کند. بنابراین زردچوبه می تواند یک درمان طبیعی برای کنترل فشار خون بالا باشد. تحقیقات نشان داده که کورکومین موجود در زردچوبه برای کاهش فشار خون بالا مفید می باشد.

- وجود زردچوبه در غذا میزان جذب غذا را افزایش می دهد.
- همراه با فلفل سیاه در پیشگیری از بروز سرطان سینه موثر است. 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 آنها بهره مند شوید..
- ترکیبی از پودر زردچوبه و روغن زیتون را ۲۰ دقیقه بر روی مو بمالید و سپس با آب و شامپو بشویید، این ترکیب می تواند شوره سر را درمان کند و سلامت پوست سر را بهبود بخشد.
- به درمان سردرد کمک می کند. زردچوبه به علت خواص آنتی اکسیدان و ضد التهابی در کاهش سردرد مانند میگرن یا سردردهای خوشه ای و غیره کمک می کند. سردردها معمولا به خاطر التهاب اعصاب ایجاد می شوند و املاح ضد التهابی زردچوبه به کاهش التهاب عصب و در نتیجه کاهش درد کمک زیادی می کند.
- زردچوبه یک عامل ضد عفونی کننده و ضد باکتری 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 می کند.
- زردچوبه تصفیه کننده خون است و در حل کردن لخته خون اثر بارزی دارد.
- زردچوبه به علت داشتن خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی در کاهش افسردگی موثر است. مطالعات نشان داده است که مصرف زردچوبه در کنار داروهای ضد افسردگی، اثربخشی آنها را افزایش می دهد. تحقیقات نشان داده است که زردچوبه می تواند باعث کاهش علائم افسردگی

در حیوانات شود. در سال ۲۰۱۴ در آزمایشی که بر روی ۶۰ داوطلب مبتلا به اختلال افسردگی شدید انجام شد مشخص شد که کورکومین موجود در این ادویه به کنترل علائم افسردگی کمک می کند

- به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند. خواص ضد باکتری، ضد قارچی و ضد ویروسی زردچوبه باعث کشتن باکتری‌ها و قارچ‌های مختلفی می‌شود که بیماری‌های سرماخوردگی، آنفولانزا و غیره را پدید می‌آورند. یک لیوان شیر زردچوبه یک درمان خانگی طبیعی برای بهبود و تقویت سیستم ایمنی بدن شماست.

- کورکومین موجود در زردچوبه یکی از بهترین داروها برای کاهش کلسترول (چربی خون) و تری گلیسیرید بالای خون می باشد. جوشانده زردچوبه می تواند باعث کاهش کلسترول و چربی خون بالا شود.

- زردچوبه در درمان اسهال بسیار موثر است، زیرا خواص آنتی باکتریال و ضد ویروسی آن باعث کشتن باکتری‌های عفونی، ویروس و انگل‌های روده می‌شود که عامل بروز اسهال هستند. برای درمان اسهال، می‌توانید زردچوبه را در آب ساده، یا شیر مخلوط کرده و آن را به طور منظم میل کنید.

- اگر مایل هستید تیرگی پوست خود را برطرف کنید، مقدار کمی پودر زردچوبه را با آب خیار و آب لیمو مخلوط کرده و این مخلوط را روی پوست خود بمالید. پس از ۱۵ دقیقه پوست تان را با آب بشویید. اگر می‌خواهید از این روش نتیجه مطلوب را بگیرید، هر روز آن را تکرار کنید تا شاهد تغییرات چشمگیری باشید.

- کورکومین موجود در زردچوبه برای درمان معده درد، زخم معده، یبوست و سندرم روده تحریک پذیر مفید است.

توصیه های مهم:

- زردچوبه را می توان به تمام ادویه کاری اضافه کرد. به خورشت ها می توان زردچوبه افزود. زردچوبه می تواند به بسیاری از غذاها مانند سوپ ها، سالادها و آبگوشت ها افزوده شود.
- چای و جوشانده زردچوبه بنوشید. نصف قاشق چای خوری پودر زردچوبه را به دو فنجان آب جوش اضافه کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند تا دم بکشد و در نهایت مقداری زنجبیل یا عسل را به چای زردچوبه اضافه کنید و بخورید.
- کسانی که دارای مشکلات کیسه صفراوی می باشند، یا اینکه دارای سنگ های صفراوی هستند باید با احتیاط از زردچوبه استفاده کنند.
- 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
- زردچوبه ممکن است با داروهای ضد انعقادی مانند آسپرین، کلوییدوگرل و وارفارین تداخل دارویی ایجاد کند.
- 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.
- بعضی افراد واکنش های آلرژیک (حساسیت زا) نسبت به زردچوبه نشان می دهند که با علائمی مانند حالت تهوع، اسهال، فشار خون پایین و انقباضات رحم در زنان باردار می شود.
- در صورتی که در دوهفته آینده هرگونه عمل جراحی و عمل دندانپزشکی مانند کشیدن دندان در پیش دارید، از مصرف زردچوبه خودداری کنید.
- 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.

- مصرف زردچوبه در زمان حاملگی باید متعادل باشد.
- افرادی که بیماری صرع دارند، کمتر زردچوبه بخورند.

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامت، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم
- ۲- کلسترول اضافی، خداحافظا!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

3-20 Amazing Health Benefits of Turmeric, Reader's Digest Magazine Canada, 2018, (<http://www.besthealthmag.ca>)

4-10 Proven Health Benefits of Turmeric and Curcumin, (<https://www.healthline.com>)

5-Benefits of Turmeric Powder, by Amber Kelsey, Leaf Group, 2018, (<https://www.livestrong.com>)

-5 Health Benefits of Turmeric, Hearst Communications, 2018, (<https://www.prevention.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com