« دارچین »

پدید آورنده : ، صفحه 62

|  |
| --- |
| ادویه در زبان عربی جمع مکسر دواء می باشد و به گیاهان و طعم دهنده هایی اطلاق می گردد که برای مقاصد خوراکی یا دارویی به کار می روند. از ادویه ها برای تقویت مزهی غذا و یا حتی داروها استفاده می شود.  در فرهنگ های مختلف گیاهان متعددی جهت طعم دادن به غذاهای مختلف به کار می رود و شاید راز تفاوت عمده در طعم غذاها در ملل مختلف، علاوه بر نحوهی پخت، به طور عمده به ادویه جات به کار رفته در آنها مربوط بشود.  به عنوان نمونه در آشپزی هندی، به علت استفادهی فراوان از انواع فلفل و طعم دهنده های گرم، طعم تند، طعم غالب بر غذاها می باشد. یا در آشپزی چینی، به دلیل بخار پز و یا آب پز نمودن غذاها، جهت ایجاد مزه های مطبوع در آنها از سبزیجات معطر نظیر ریحان و جعفری بیشتر استفاده می شود.استفادهی اقوام مختلف از انواع ادویه جات به شرایط اقلیمی آنها نیز بستگی فراوان دارد. (1 )  **ادویه چیست؟**  ادویه را بخشی از یک گیاه معطر تعریف میکنند که میتواند تنهی درخت ( دارچین )، میوه ( فلفل سیاه ) و یا دانه ( جوزهندی ) باشد و به صورت درسته، خرد یا پودر شده، برای عطر و رنگ بخشیدن به غذا، مورد استفاده قرار میگیرد.  **اثرات ادویهها در سلامتی بدن**  هرچند مقدار ادویهای که در هر وعده با غذا مصرف میکنیم کم است، ولی ادویهجات تنوع طعم و رنگ فوقالعاده ای به غذاها می دهند.  ادویهها و گیاهان معطر، علاوه بر اینکه مقدار کمی ویتامین ، املاح و فیبر به غذا اضافه میکنند، حاوی آنتیاکسیدانهایی هستند که عوامل تخریبکنندهی سلولها یعنی رادیکالهای آزاد را خنثی کرده و سطح سلامتی را ارتقا می بخشند.  ادویهجات و گیاهان معطر قرنها به عنوان دارو مورد استفاده قرار گرفته و میگیرند. ولی برای درمان صد در صد بیماریها نمیتوان به آنها اکتفا کرد، چون بسیاری از نتایج تحقیقات بر روی تأثیرات ادویهها، در آزمایشگاهها به دست آمده و هنوز به طور قطعی به اثبات نرسیده است. به علاوه، مصرف زیاد گیاهان معطر و ادویهجات به دستگاه گوارشی بدن خصوصاً معده آسیب میرسانند. ( 2 )  **خواص دارچین**  دارچین در زبانهای مختلف : نام دارویی است که آن را هزار اسفند نیز میگویند. به یونانی افتیمون و به سریانی مرسلون و به انگلیسی cinnamon و به عربی دارچینی ، قرفه و سلیخه میگویند.  این گیاه گونهای از درخت غار است. پوست خشک شدهی دارچین، به صورت قطعات لولهای شکل است و بوی آنها مطبوع و طعم آنها معطر و گرم و ملایم و کمی شیرین است ولی به تدریج تند و سوزنده میشود. ( 3 )  دارچین درختی است کوچک و همیشه سبز به ارتفاع 5 تا 7 متر که از تمام قسمت های آن بویی مطبوع استشمام می شود.  گل های آن در فاصلهی ماه های بهمن تا اوایل فروردین ظاهر می شود. برگ این درخت، سبز تیره و دارای گل هایی به رنگ سفید است. نام علمی این گیاه Cinnamomum zeylanicum می باشد. اسانس دارچین که تنها قسمت مهم دارچین است به مقدار یک درصد در پوست درخت مذکور وجود دارد و از تقطیر آن با آب نیز حاصل می شود.  این اسانس در صورت تازه بودن به رنگ زرد روشن است، ولی به مرور زمان و به علت اکسیده شدن به رنگ های زرد طلایی و سپس قهوه ای مایل به قرمز درمی آید.  این گیاه که خاص مناطق شرقی و جنوب شرقی آسیاست، از هندوستان و سریلانکا به ایران آورده میشود. دارچین اولین بار در سریلانکا یافت شد و بعد از آن، تمام دنیا این چاشنی را شناختند و برای طعم بهتر غذاها استفاده کردند. یک قاشق چا یخوری دارچین حاوی 28 میلی گرم کلسیم، یک میلی گرم آهن و بیشتر از یک گرم فیبر و مقدار زیادی ویتامین هایC و K و منگنز است. همچنین مقدار 2/1 گرم کربوهیدرات دارد. برای تهیه دارچین، پوست این درختچه را جدا کرده و معمولاً پودر می کنند و در غذا یا چای از آن استفاده می کنند.  **خواص درمانی**  دارچین رمز جوانی است و مصرف روزانهی آن، انسان را سالم نگه می دارد. دارچین کلیه ها را گرم می کند، ضعف کمر و پاها را از بین می برد و کم خونی را درمان می کند.  دارچین بهترین دارو برای دردهای عضلانی است. دارچین اثر آرام کننده و شادکننده دارد و از بسیاری از داروهای آرام بخش بهتر است. اثر مهم دیگر دارچین پایین آوردن تب است و حتی امروزه دارچین را به صورت قرص و کپسول درآورده اند که به عنوان «تب بر» به کار می رود. دارچین رگ ها را باز می کند و باعث بهبود گردش خون می شود. یکی از خواص دارچین این است که باعث افزایش کارآیی هورمون انسولین در بدن می شود و در نتیجه بدن نیاز کمتری به این هورمون برای کنترل قند خون پیدا می کند. بسیاری از افراد مبتلا به دیابت گزارش داده اند که مصرف یک قاشق چایخوری دارچین در روز تأثیر بسیار مثبتی بر قند خونشان داشته است. هم چنین برخی تحقیقات نشان دهندهی تأثیر مثبت دارچین در کاهش فشارخون بوده است.  دارچین خاصیت عجیب دیگری دارد و آن تقویت سیستم ایمنی بدن در مقابل بیماری هاست و حتی می توان گفت که اثری مشابه پنی سیلین و آنتی بیوتیک دارد. اگر حس کردید که ضعیف شده اید و ممکن است مریض شوید، چای دارچینی را فراموش نکنید وحتی اگر سرما خورده اید یا ضعف شدید دارید، چای دارچین بهترین داروست. دارچین به علت داشتن اسانس و تانن، محرک و قابض است و به عنوان تقویت کننده عمل هضم غذا و جریان گردش خون به کار می رود و از آن برای رفع سوءهاضمه، بهویژه در مواردی که با نفخ همراه باشد، به عنوان بادشکن استفاده می شود. همچنین به علت داشتن تانن در رفع اسهال، ضعف عمومی بدن و انعقاد خون مصرف می شود و به صورت دارو، مانند گرد و تنتور به کار می رود. دارچین معده را تمیز، آرام و قوی می کند و از آن برای رفع سوء هاضمه، بهویژه در مواردی که با نفخ همراه باشد، به عنوان بادشکن استفاده می شود. بنابراین اگر ناراحتی معده دارید حتما از دارچین استفاده کنید. ( 4 )  مزاج دارچین گرم است. پودر شدهی آن، همراه با چای برای رفع سردی و بیحسی بدن – که در اثر رطوبت ایجاد شده باشد – مورد مصرف قرار میگیرد. دم کردهی دارچین را برای از بین بردن باد مفاصل و درد استخوان به مصرف میرسانند. از گرد مخلوط دارچین و خوفل برای رفع خرابی دندان و بیماری لثه هم استفاده میکنند. گرد مذکور را پای دندان میریزند. درد دندان را فرو مینشاند. دارچین قوا را قوت میبخشد و به همین منظور به عنوان چاشنی بسیاری از خوراکیها از جمله حلوا برنجی ، شله زرد و شیرینیهای محلی دیگر به کار میرود. (5 )  **منابع :**  1 . www.wikipedia.com  2 . www.tebyan.com  3 . عبد النبی سلامی ، « طب قدیم ایران ( طب سنتی دوان ) » ، انتشارات کازرونیه ، تهران ، 1381 ، ص 145 .  4 . www.jamejam.com  5 . عبد النبی سلامی ، ص 145 |