

FOODSFEATUERS

مقالات خواص خوراکی ها

کاهو مسکن گیاهی

کاهو یکی از قدیمیترین سبزیجات دنیا است منشاء آن در هندوستان و آسیای مرکزی می باشد . کاهو طبق مدارکی که بدست آمده از شش قرن قبل از میلاد در ایران مصرف می شده است و یک قرن قبل از میلاد به روم راه یافته و غذای مهمی برای رومیان بوده است . کریستف کلمب تخم کاهو را به دنیای جدید برد بطوریکه از اوائل قرن پانزدهم میلادی کاهو در هائیتی و باهاما کشت می شده است . کاهو گیاهی است یکساله که دارای برگهای پهن و دراز و سبز روش می باشد و با طعم کمی شیرین.



- انواع مختلف کاهو که در حال حاضر در آمریکا کشت می شود حدود 16 نوع می باشد که در تمام طول سال وجود دارد روی هم رفته دو دسته کاهو وجود دارد:

1- کاهوی پرورشی و اهلی که در سالاد استفاده می شود که کاهوی گرد Head Lettuce و کاهوی ایرانی Romano Lettuce از انواع مهم آن است.

2- کاهوی وحشی یا کاهوی خودرو.

- کاهوی ایرانی از نظر مواد غذایی از کاهوی گرد بهتر است . کاهوی گرد ارزش غذایی چندانی ندارد زیرا دارای مقدر زیادی الیاف است که تولید گاز و نفخ در معده می کند.

ترکیبات شیمیایی:

در صد گرم کاهوی ایرانی مواد زیر موجود است:

1. آب	94 گرم
2. انرژی	18 کالری
3. پروتئین	1/2 گرم
4. موادنشاسته ای	0/1 گرم
5. کلسیم	65 میلی گرم
6. فسفر	25 میلی گرم
7. آهن	1/5 میلی گرم
8. چربی	0/2 گرم
9. کلسیم	18 میلی گرم
10. سدیم	10 میلی گرم
11. پتاسیم	250 میلی گرم
12. ویتامین آ	500 واحد
13. ویتامین ب 1	0/5 میلی گرم
14. ویتامین ب 2	0/08 میلی گرم
15. ویتامین ب 3	0/4 میلی گرم
16. ویتامین ث	10 میلی گرم
17. آرسنیک	0/02 میلی گرم
18. اسید اگزالیک	0/003 میلی گرم

- کاهو ضمنا دارای مواد معدنی مانند نیکل ، کبالت ، سولفور و مس می باشد.

مواد شیمیایی کاهو عبارتند از : لاکتوکاروم (Lactucarum) که ماده ای است مخدر (موم ، رزین ، مالیک اسید و سوکسی نیک اسید ، لاکتوکاروم خواب آور و مسکن است.

از لاکتوم کاروم بعنوان داروی خواب آور و مسکن و نیز در چشم پزشکی برای گشاد کردن مردمک چشم استفاده میشوند.

از کاهو همچنین ماده ای بنام **تریداس** Thridace گرفته می شود که **مسکن و ضد درد** است . برای تهیه تریداس ساقه کاهو رسیده را تکه تکه کرده و شیره آنرا با فشار خارج می سازند . این شیره را سپس حرارت داده تا در اثر حرارت مواد آلومینی آن منعقد می شود در نتیجه مابعی صاف بدست می آید . این مایع را تحت درجه حرارت کم و در حلاء حرارت داده که تریداس بدست می آید . این مایع را می توان خشک کرد و بصورت پودر درآورد.

خواص داروئی کاهو:

- کاهو از نظر طب قدیم ایران **سرد و مرطوب** است
- 1. کاهو **تمیز کننده خون** است.
- 2. کاهو بعلت داشتن آهن **خونساز** است.
- 3. **ضد تورم** است.
- 4. کاهو **خواب آور و آرام بخش** است.
- 5. کاهو برای ضعف اعصاب مفید است.
- 6. کاهو **ملین و ادرار آور** است.
- 7. خوردن کاهو برای مالیخولیا مفید است.
- 8. کاهو زخم های مجاری ادرار و مثانه را درمان می کند.
- 9. اگر کاهو را با سکنجبین و یا سرکه بخورند **اشتها آور** است.
- 10. کاهو اثر **ضد تشنج** دارد.
- 11. درد معده را تسکین می دهد.
- 12. کاهو **قوای جنسی** را تقویت می کند.
- 13. برای برطرف کردن درد سینه کاهو را بپزید و بخورید.
- 14. **زنان شیرده** اگر می خواهند که شیرشان زیاد شود باید کاهوی پخته بخورند.
- 15. ورم غدد لنفاوی را برطرف می کند.

خواص تخم کاهو:

- تخم کاهو از نظر طب قدیم ایران **سرد و خشک** است
- 1. تخم کاهو **مخرب و خواب آور** است
- 2. خوردن تخم کاهو **زکام** را برطرف می کند
- 3. تخم کاهو برای **درد سینه** مفید است
- 4. خوردن تخم کاهو برای دستگاه ادراری نافع است و آنهایی که قطره قطره ادرار می کنند باید تخم کاهو بخورند. (در حدود 10 گرم روزانه) تا این مرض برطرف شود.

مضرات:

اگر در خوردن کاهو افراط نکنند این گیاه بهیچوجه مضر نیست **زیاده روی در خوردن کاهو باعث کم شدن قدرت جنسی ، فراموشی و کم شدن حافظه ، ضعف دید چشم و نفخ شکم** میشود.

- برای برطرف کردن این عوارض می توان کاهو را با نعناع ، کرفس و زیره میل کرد.

منبع : [ویلاگ](#)

