

FOODSFEATUERS

مقالات خواص خوراکی ها

زعفران

زعفران گیاهی است با نام علمی Sativus Crocus از خانواده زنبق. (Iridaceae)

این گیاه چند ساله ، دارای پیاز کوچک ، تقریباً کروی ، و پوشیده شده از غشای قهوه ای رنگ می باشد این گیاه ، بومی نواحی مختلف آسیا به ویژه جنوب غربی آسیا ، جنوب اروپا و جنوب اسپانیا است ، ولی در حال حاضر در نقاط دیگری از دنیا کشت و برداشت می شود . ارتفاع قسمت هوایی و بیرونی گیاه حدود 10 تا 30 سانتی متر بوده که دارای ساقه و تعدادی برگ های باریک است . از وسط برگ ها ، ساقه تولید شده ، گل خارج می شود و در ماه های مهر تا آذر گل ها به تعداد یک تا سه عدد بر روی هر ساقه ظاهر می شوند .



گل ها به رنگ بنفش و دارای 6 گل برگ می باشند . قسمت مورد استفاده ی گیاه که به نام زعفران در بازار تجارت موجود است انتهای خامه و کلاله ی گل (مادگی) می باشد که به رنگ قرمز متمایل به نارنجی است .

خواص درمانی:

زعفران در فارماکوپه ی اروپا (کتاب رسمی داروسازی) قید شده و به شکل تنطوری با نام *Opii Crocata Tinctura* وجود دارد .

هم چنین عصاره ی آن به صورت محصولی به نام *Bitters Swedish* توسط کارخانجات مختلف تهیه و جهت مصارف دارویی مختلف عرضه می شود . بر حسب آزمایش هایی که در اروپا انجام شده است ، زعفران خاصیت **کاهش چربی** و **کلسترول خون** و **افزایش نفوذ اکسیژن در پلازما** را در موش آزمایشگاهی از خود نشان داده است .

در طب عوام نقاط مختلف جهان ، زعفران به عنوان **آرام بخش** ، **ضد اسپاسم** ، **اشتها آور** و **مقوی معده** استفاده می شود . **در کشور آلمان** زعفران به عنوان **آرام بخش** ، **درمان درد معده** و **شکم و آسم** مصرف می شود .

ترکیبات :

مهم ترین ترکیبات موجود در زعفران شامل ترکیبات زرد رنگ که به خوبی در آب محلول اند (مشتقات کروستین) ، ترکیبات تلخ از جمله پیکروکروسین که به ویژه مقوی معده می باشند ، مواد معطر (اسانس) که مهم ترین ترکیب آن سافرانال می باشد که گاهی تا 1 درصد زعفران را تشکیل می دهد ، روغن ثابت به میزان حداکثر 10 درصد ، رطوبت حدود 10-13 درصد و ترکیبات معدنی حدود 5 درصد می باشد .

اصلی ترین و مهم ترین ترکیبات زعفران همان ترکیبات زرد رنگ ، تلخ و معطر هستند که اثرات درمانی زعفران مربوط به آن ها است .

نگهداري :

زعفران بايد دور از نور و رطوبت باشد . بهتر است نگه داري زعفران در ظرف شيشه اي يا فلزي در بسته بوده که در حرارت معتدل نگه داري شود .

با توجه به اين که اسانس (مواد معطر) زعفران قابل تبخير شدن است در صورت نگه داري نامناسب ، به مرور زمان اسانس آن تبخير شده و از اثرات دارويي و طعم و مزه ي آن کاسته مي شود و مرغوبيت آن از دست مي رود .

چون مواد معطر گياه يعني اسانس در حالت پودر شده ، بسيار سريع تر از پودر نشده ي آن تبخير مي شود ، بهتر است زعفران را تا موقع مصرف پودر نکنيم و يا در صورت پودر کردن در ظرف در بسته نگه داري شود .

مضرات:

مصرف زعفران به مقدار زياد سمی است و باعث استفراغ ، خون ريزي رحم ، اسهال خوني ، خون روي از بيني ، پلك ها و لب ها ، سرگيجه ، بي حالي ، زردی پوست و تحريكات شديد ماهيچه هاي صاف و حتي گاهي مرگ نیز مي شود .

با آزمایشاتي که به عمل آمده ، مصرف حداکثر تا 1/5 گرم در روز براي يك فرد بالغ بلامانع است ولي بايد سعي کرد که براي جلوگیری از عوارض و مشکلات بعدي ، کم تر از اين مقدار مصرف شود و از زياده روي در مصرف آن خودداري ورزید

تحقيقات جديد:

به طور اصولي تغييرات آب و هوا و شرايط جغرافيايي بر روي کميت و كيفيت مواد مؤثر گياهان كاملا تأثير گذار است و گياهاني که در نقاط مختلف دنيا کشت و برداشت مي شوند ، ممکن است داراي مواد و در نتيجه اثرات مختلف و يا ارزش هاي درمانی و يا مثلا سمی مختلف باشند .

يکي از مواد موجود در زعفران که مقادير زياد آن باعث سميت مي شود ، ماده اي به نام Safranal است که جزو مواد اصلي زعفران است و بدان اشاره شد .

با تحقيقات جديدي در دانشکده ي داروسازي تهران روي زعفران انجام شدخ است ، مشخص شد که زعفران ايراني داراي درصد کم تري از Safranal نسبت به زعفران نقاط مختلف جهان است و اين مسئله يکي از بزرگ ترين مزيت ها و تفاوت هاي بين زعفران ايراني و غيرايراني است . در حقيقت مي توان گفت که سميت زعفران ايراني در مقادير زياد ، کم تر از انواع غيرايراني که اين موضوع هنوز براي مجامع علمي و استفاده کنندگان در جهان گزارش نشده و تازگي دارد.

منبع : [ايرانمانيا](#)



Copyright© By www.ldteb.blogfa.com
Written By Sina Saneiyan 2008