

FOODSFEATUERS

مقالات خواص خوراکی ها

ضد سرفه گیاهی

آویشن با نام علمی Thymos یکی از گیاهان دو لپه است. اسم این گیاه از لغت یونانی Thymos گرفته شده که به معنای جرات و قدرت است و می‌تواند نمادی برای اثر دارویی و شفابخشی این گیاه باشد. این گیاه از خانواده نعنائیان (Lamiaceae) و منشأ پیدایش آن مناطق دریای مدیترانه است. این گیاه از گیاهان چند ساله بوده و تا ارتفاع 40 سانتیمتر رشد می‌کند و بر روی شاخه‌های کوچک و چوبی‌اش ، برگهای نوک تیز به رنگ سبز تیره می‌رویند.



از برگهای بسیار خوش عطر آن اغلب به عنوان ادویه یا دارو استفاده می‌شود. از گل‌های سفید متمایل به صورتی رنگ آن در تابستان بوی شامه نوازی به مشام می‌رسد. گونه‌های بی‌شمار و متفاوتی از انواع این گیاه وجود دارد. عصاره این گیاه عطر تندى دارد و نوع تازه آن از عطر بیشتری برخوردار است.

آویشن کوهی:

آویشن کوهی یکی از گیاهان زیبا و معطر است که در اکثر مناطق معتدله رویش دارد. نمونه اهلی این گیاه آویشن شیرازی است که به صورت کشت داده شده مورد بهره برداری قرار می‌گیرد و در شیراز کشت می‌شود. از نظر شکل ظاهری و طعم این دو نوع آویشن باهم فرق دارند. البته خواص درمانی آویشن کوهی بسیار بیشتر از آویشن شیرازی است .

خواص دارویی:

این گیاه بوی بسیار مطبوع و مزه تندى دارد و به خاطر خاصیتش در **شدت دادن به جریان خون** ، به هر عضوی که مالیده شود خون به آن طرف سرازیر می‌شود .**برای ریزش مو** ، جوشانده این گیاه استفاده می‌شود تا جریان خون را در آن قسمت بیشتر کرده و **پیاز مو تغذیه شود** . این گیاه دارویی بسیار خوبی برای دستگاه تنفسی و بیماری‌هایی از قبیل **زکام** ، **برونشیت** ، **آسم** ، **گریپ** است. همچنین این گیاه دارویی خوبی برای معده می‌باشد و ناراحتی‌های معده را از نظر هضم ، نفخ بطور کلی برطرف می‌کند.

آویشن باغی:

خصوصیات گیاه شناسی:

آویشن باغی گیاهی خشبو ، چند ساله و متعلق به خانواده نعناع (Lamiaceae) می‌باشد. منشأ این گیاه نواحی مدیترانه گزارش شده است. ارتفاع این گیاه متفاوت و بین 20 تا 50 سانتی‌متر است. برگها کوچک ، متقابل و کم و بیش نیزه‌ای شکل بوده و پوشیده از کرک‌های خاکستری رنگ است. گلها کوچک ، سفید ، ارغوانی یا صورتی است که در قسمت فوقانی ساقه‌هایی که از بغل برگها خارج می‌شوند روی چرخه‌هایی به صورت مجتمع پدیدار می‌شوند. میوه در این گیاه فندقه به رنگ قهوه‌ای تیره بوده و طول آن یک میلی‌متر است. داخل میوه 4 دانه به رنگ قهوه‌ای تیره وجود دارد. وزن هزار دانه 0.25 تا 0.28 گرم است .

مواد موثر:

پیکر رویشی آویشن باغی حاوی موثر واز نوع اسانس می‌باشد. اسانس این گیاه زرد رنگ بوده و مقدار آن بین 1 تا 2 درصد متغیر است. مهمترین اجزاء تشکیل دهنده اسانس را تیمول ، کارواکرول و پاراسیمول تشکیل می‌دهد. پیکر رویشی همچنین حاوی تانن ، فلاونوئید ، ساپونین و نیز مواد تلخ می‌باشد .

اثر درمانی:

مواد موثر آویشن باغی **خلط آور** بوده و برای **معالجه سرفه** مورد استفاده قرار می‌گیرد. از تنتور و عصاره‌های الکلی پیکر رویشی این گیاه برای معالجه سرفه ، **کلودرد** ، **برونشیت** و **اسم** استفاده فراوان می‌شود .

سایر کاربردها:

مواد موثر آویشن باغی در صنایع غذایی به مقادیر فراوان کاربرد دارد. از تیمول و کارواکرول آن به عنوان نگهدارنده مواد غذایی در صنایع غذایی استفاده می‌شود. اسانس آویشن باغی همچنین خاصیت شدید ضد باکتریایی و ضد قارچی دارد. از مواد مؤثره این گیاه در صنایع آرایشی و بهداشتی و در تهیه کرم‌ها ، عطرها ، لوسیونها ، دهانشویه‌ها و پماد استفاده می‌شود. از اسانس این گیاه به عنوان آروماتراپی (درمان با مواد معطر) استفاده شده و درخمیر دندان نیز به عنوان یک ماده ضد باکتری مورد استفاده قرار می‌گیرد .

فرآورده‌ها:

از این گیاه داروهایی به شکل **شربت** ، **قرص مکیدنی** ، **بخور** ، **قرص** ، **اسانس** و همچنین **ترکیبات آروماتراپی** تهیه می‌شود. از عصاره‌های آبی ، آبی - الکلی و پروپیلن گلیکولی آویشن باغی نیز در تهیه شامپو ، کرم ، پماد و دیگر فرآورده‌های استفاده فراوان می‌شود.

استفاده در آشپزی:

در حال حاضر ، بسیاری از غذاهای کشورهای جنوب اروپا بدون آویشن معنی و مفهوم خود را از دست می‌دهند. این گیاه تقریباً در ترکیبات ادویه‌ای ، نقش اساسی دارد و در آشپزی غذاهای سنگین از آن استفاده فراوانی می‌شود. آویشن علاوه بر بهبود طعم غذا ، باعث سرعت بخشیدن به عمل هضم نیز می‌شود. مصرف آن ، مخصوصاً در وعده‌های غذایی سنگین توصیه می‌شود.

از لحاظ طعم ، این گیاه با ریحان ، نوعی آلو ، جوز هندی ، اکلیل کوهی و مریم گلی شباهت دارد. از آویشن در این غذاها استفاده می‌شود: سرخ کردنها (مخصوصاً گوشت بزغاله) ، ماهی ، پرنده ، سس اسپاگنی ، سس گوجه فرنگی ، سوپ سبزیجات ، سالاد ، غذاهای قارچ‌دار ، گوشت چرخ کرده در حجم زیاد ، خورشتها و غذاهای سیب زمینی‌دار. این گیاه باید دور از نور و رطوبت و در شیشه‌های ضخیم و سربسته یا قوطیهای فلزی نگهداری شود.

منبع : [دانشنامه رشد](#)

