درباره سماق و خواص آن بدانید



نام علمی سماق Rhus coriaria است که در قدیم به آن "سماک" نیز می‌گفتند. در حقیقت فارسی آن سماک و عربی آن سماق است. سماق، به عنوان چاشنی برای بسیاری از غذاها به کار می‌رود و دارای خواص دارویی فراوانی، از جمله رفع درد دندان، تقویت لثه، برطرف نمودن تب، نقرس و رماتیسم است.
به گزارش ایرنا به نقل از ساینس، ایران و به طور کلی خاورمیانه و کشورهای حاشیه مدیترانه از مهمترین تولیدکنندگان این گیاه ارزشمند محسوب می‌شوند. عصاره سماق و ترکیبات زیستی فعال موجود در آن دارای خواص ضد قارچ، ضد میکروبی، آنتی اکسیدان و ضد التهاب است.

مواد متشکله:
مملو از تانن و دارای اسید سیتریک و اسید مالیک و اسید تانیک است ، با دقت در خواص سماق می‌توان دریافت که قدما به این موضوع به درستی پی برده بودند که سماق خواص گندزدایی و ضد عفونی کننده و ضد میکروب داشته و بعنوان ماده ضد میکروب و عفونت در غذاها و ادویه جهت محافظ از آنها در برابر کرم زدگی و عفونت می‌باشد. سماق در طب قرون وسطی جایگاه ویژه‌ای داشته است و از آن علاوه بر ادویه، به عنوان دارو استفاده می‌کردند.

خواص ضد التهابی سماق:
خاصیت ضد التهابی این گیاه باعث می‌شود که در کاهش تب موثر باشد.

این گیاه در درمان آرتریت، التهاب پوست و مشکلات تنفسی مانند برونشیت و سرماخوردگی موثر است؛ همچنین می‌توان بسیاری از انواع آلرژی را با سماق درمان کرد.

خواص ضد میکروبی سماق:
سماق در مبارزه با باکتری‌های عامل سالمونلا بسیار موثر است. می‌توان سبزیجات را هنگام شستشو با عصاره سماق مخلوط کرد تا انواع میکروب‌های سبزی زدوده شوند.

خواص ضد قارچی سماق:
دانه‌های سماق قادر به درمان یک نوع قارچ خاص به نام قارچ آسپرژیلوس هستند. این قارچ سبب عفونت ریه و سایر اندام‌های بدن می‌شود.

خواص آنتی اکسیدانی سماق:
سماق مملو از ویتامین C و اسیدهای چرب امگا ۳ است و از بیماری‌های قلبی عروقی و سکته مغزی جلوگیری می‌کند. سماق به بدن کمک می‌کند تا از شر رادیکال‌های آزاد، به ویژه در دستگاه گوارش خلاص شود. سماق جزو ۱۰ آنتی اکسیدان گیاهی برتر محسوب می‌شود.

خواص دارویی سماق:
خاصیت سماق در ممانعت از ترکیب گلوکز با مولکول‌های پروتئین‌های حیاتی بدن باعث شده تا این گیاه برای بیماران مبتلا به دیابت ، مفید تشخیص داده شود. زیرا یکی از عوامل به وجود آمدن عوارض مختلف در دیابتی‌ها، ترکیب گلوکز با پروتئین‌های حیاتی بدن است که به تغییر ساختار شیمیایی و عملکرد این پروتئین‌ها می‌انجامد و مطالعات نشان می‌دهد که سماق تا ۸۱ درصد از بروز این فرآیند پیشگیری می‌کند. به دلیل داشتن تانن فراوان، قابض و پاک کننده معده است و برای دستگاه گوارش خاصیت آنتی بیوتیکی دارد. خون را تصفیه می‌کند و مواد زائد خون مانند اوره را دفع می‌کند.

هشدار:
مصرف بیش از اندازه سماق، مسمومیت زاست. خوردن سماق تازه باعث مسمومیت می‌شود و فقط باید خشک آن را مصرف نمود.

تقلبات:
سماق بایستی به رنگ روشن باشد برخی سماق قهوه‌ای روشن و زرد را رنگ نموده و به نام سماق شکی و یا سماق تبریز عرضه می‌کنند طریقه شناخت آن حل کردن در آب و رنگین شدن اب و سماق زرد و یا بعضاً

قهوه‌ای برجای می‌ماند. و از دیگر تقلبات به سماق مانده نمک و جوهر لیمو اضافه می‌نماید که با مزه کردن آن احساس شوری و گزش می‌شود.