

هر آنچه که باید در مورد خاکشیر بدانیم



خاکشیر (نام عمومی Flixweed ، نام علمی *Descurainia sophia*) گیاهی علفی و بوته ای یک ساله یا دو ساله، با ارتفاع حداکثر یک متر است و اصولاً از قسمتهای بالای ساقه منشعب می شود. برگ ها دارای بریدگی های زیاد و گاهی نخ مانند است. میوه ها به صورت خورجین باریک به طول حداکثر $\frac{5}{3}$ سانتیمتر به صورت تقریباً عمودی بر روی انتهای ساقه قرار می گیرند. گل ها کوچک و به رنگ زرد روشن است. دانه ها بسیار ریز و به رنگ تقریباً نارنجی و یا مایل به قهوه ای و بیضی شکل هستند که در یک ردیف داخل خورجین قرار گرفته اند. دانه های خاکشیر که قسمت مورد استفاده دارویی گیاه است را پس از رسیدن کامل میوه در مرداد و شهریور ماه جمع آوری می کنند. خاکشیر در اکثر نقاط ایران رویش دارد. خاکشیر بومی اروپا و نواحی معتدل و قاره آسیا از جمله ایران، عراق، پاکستان، افغانستان، چین، هند و شمال آفریقا (مصر، مراکش و الجزیره) است.

تاریخچه : خاکشیر از قدیم به عنوان اشتها آور، تقویت کننده معده، ضد تب، ملین بوده و در مشکلات سوء هاضمه و حتی درمان اسهال خونی استفاده می شده است.

ترکیبات مهم: مهمترین ترکیبات خاکشیر شامل گلوکز اینولات ها بوده و ترکیبات دیگری نظیر اسیدهای چرب پالمیتیک، لینولنیک، لینولئیک و

استئاریک دارد. املاح موجود در دانه شامل گوگرد، کلر، فسفر، آهن، پتاسیم، کلسیم، سدیم، منیزیم است و دانه حاوی پروتئین، صمغ، موسیلاژ چربی و ترکیبات نیتروژن دار است.

اثرات مهم درمانی:

در طب سنتی از دانه های خاکشیر برای درمان اسهال، تب بر، رفع التهاب کلیه، دفع کرم و درمان آب آوردن بافت (ادم) به صورت جوشانده استفاده می شده است. از قدیم در ایران خاکشیر را با آب سرد مخلوط و به عنوان ملین و خنکی مصرف می کرده اند. فعالیت ضد التهابی، ضد تب و ضد درد خاکشیر به وجود ترکیبات فنولیک در آن نسبت داده می شود. ترکیبات قندی (گلیکوزیدهای کاردیاک) جدا شده از دانه های خاکشیر می توانند در درمان بیماری های قلبی-عروقی نقش داشته باشند. در برخی تحقیقات به خاصیت ضد سرطانی و مهار التهاب مزمن مصرف آن نیز اشاره می کنند.

مطالعات در مورد خاکشیر نشان می دهد که صمغ و موسیلاژ روی دانه خاکشیر با جذب آب متورم می شود و ژل حجیمی تولید می کند که موجب نرم شدن مدفوع و سهولت خروج آن از بدن می شود. از آنجا که ایزوتیوسیانات های وجود در آن دارای خاصیت ضد میکروبی است، خاصیت ضد تب خاکشیر را به آنها نسبت می دهند. از طرفی چون هورمون تیروئید باعث تنظیم درجه حرارت بدن می شود، مصرف خاکشیر ممکن است موجب کاهش ترشح تیروکسین، و در نتیجه کاهش متابولیسم پایه و در نتیجه کاهش درجه حرارت بدن شود. از طرفی خاکشیر گرفتگی صدا را باز می کند و برای از بین بردن کهیر و التهابات پوستی، خارش پوست، جوش های صورت استفاده می شود. در کنترل فشار خون نقش دارد، خاکشیر برای کاهش آلرژی و کند کردن رشد سلولهای سرطانی نیز می تواند موثر باشد. امروزه بیماری کبد چرب به دلیل داشتن استرس، مصرف زیاد دارو، مصرف الکل و مصرف زیاد فست فودها نظیر سوسیس - کالباس و پنیر پیتزا، کاهش تحرک و زندگی ماشینی و نیز کاهش وزن های ناگهانی و گرسنگی های طولانی رو به افزایش است. و مصرف گیاهان دارویی نظیر خاکشیر، کاسنی، عرق خارشتر، عرق بید، عرق شاه تره و رژیم غذایی مناسب و ورزش و کنترل وزن می تواند در پاکسازی کبد موثر باشد.

طریقه و میزان مصرف:

خیسانده: خاکشیر را با آب سرد چندین ساعت بخیسانید و میل کنید.

جوشانده: خاکشیر را بمدت ۱۰ دقیقه با آب بجوشانید و پس از سرد شدن میل کنید.

نکات قابل توجه:

۱- دانه های خاکشیر باید در ظروف سربسته، دور از نور، حرارت و رطوبت نگهداری شوند.

۲- گاهی دانه های گیاهان خانواده خاکشیر که مشابه با آن هستند به اشتباه توسط مردم مورد استفاده قرار می گیرند لذا باید به رنگ، اندازه و شکل دانه ها دقت کافی نمود.

۳- باید توجه داشت که شکل مصرف خاکشیر در اثرات دارویی آن دخالت دارد مثلا خاکشیر مخلوط با آب سرد خاصیت ملین (ضد یبوست) و خاکشیر به صورت جوشانده دارای خاصیت ضد اسهال است. تخم خاکشیر ریز، کمی دراز و معولا به دو رنگ وجود دارد یکی قرمز دارای طعم کمی تلخ است و دیگری به رنگ قرمز تیره است.

رزیتا کمیلی

کارشناس تحقیقات انستیتو تغذیه و صنایع غذایی