

خواص میوه سنجد



میوه سنجد از زمانهای گذشته در سبد غذایی ایرانیان جا داشته و در اعیاد سنتی به آن توجهی خاص مبذول شده است. امروزه از درخت سنجد و میوه آن در صنایع غذایی، بهداشتی، دارویی، عطرسازی و صنایع چوب استفاده میشود. نام علمی سنجد «*Elaeagnus gastifolial*» است و رویشگاه این درخت بدلیل سازگاری آن با محیطهای مختلف در اغلب نقاط کره زمین از جمله آمریکای شمالی، اروپای شرقی و غربی، آسیای مرکزی و شمالی و ... است.

بهترین اثر سنجد، رفع کمبود ویتامین C بدن است و خوردن آن، از ورود عفونت به بدن پیشگیری می کند. سنجد یکی از بهترین منابع غذایی گیاهی محسوب میشود.

میوه سنجد از نظر طب سنتی، طبیعت سرد و خشک دارد و مقوی و مفرح است، ضد تهوع و صفرابر نیز می باشد. سنجد قابض و بر طرف کننده اسهال است. به خاطر وجود ویتامین K ضد خونریزی می باشد. در اسپانیا از شیره گل سنجد برای قطع تب های مهلک و خطرناک استفاده می شود.

یک پژوهشگر طب سنتی درباره سنجد گفت: سنجد با مکانیسم مهار صفرا و با تقویت معده و دریچه ها مانع بروز تهوع و استفراغ میشود به افرادی که صبحگاهان حالت تهوع داشته یا مزه دهان آنها تلخ است (بیشتر در افراد صفراوی با مزاج گرم و خشک روی می دهد) توصیه میشود پس از بیدار شدن از خواب دو تا سه عدد سنجد مصرف کنند، همچنین مصرف سنجد برای زنان باردار که دچار تهوع هستند، بسیار

مفید است. این پژوهشگر اظهار داشت اگر سنجد به جای تنقلات بی‌ارزش و مضر (چیپس و پفک و...) مصرف شود، یکی از بهترین تنقلات برای کودکان خواهد بود. مصرف سنجد ۱۰ دانه در روز موجب پاکسازی و تقویت دستگاه گوارش به‌ویژه معده و روده‌ها می‌شود و همچنین سرشار از فیبر است و گرسنگی را کاهش می‌دهد و خاصیت سیرکنندگی بالایی دارد، بنابراین افرادی که رژیم‌های لاغری دارند، می‌توانند سنجد را در برنامه غذایی خود قرار دهند.

سنجد منبع غنی از کلسیم است و برای افرادی که دچار پوکی استخوان هستند، بسیار مفید است و استخوان‌های افراد را محکم می‌کند. پودر هسته‌ی سنجد در درمان التهاب‌های حاد و مزمن کاربرد دارد و آرتروز را درمان می‌کند. برای تهیه پودر سنجد تعدادی سنجد تازه را به‌مراه پوست و گوشت و هسته آن را بوسیله آسیاب برقی بصورت پودر در بیاورید. یک تا سه قاشق غذا خوری از پودر را داخل یک لیوان شیر تازه بریزید و بوسیله یک قاشق غذا خوری عسل آنرا شیرین کنید و به عنوان یک وعده غذایی یا یک میان وعده میل کنید. این ترکیب در درمان پوکی استخوان و درد مفاصل مخصوصا زانو درد موثر است.

نتایج یک مطالعه نشان داد که برای کاهش و بهبود درد ناشی از آرتروز، عصاره گیاه سنجد موثرتر از داروی مسکن استامینوفن عمل می‌کند.

سنجد دارای ترکیباتی مانند فیتکمیکال‌ها است که آنتی‌اکسیدان خوبی است و در صنایع غذایی نیز کاربرد دارد.