

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، شماره ۳۸۳

آشنایی با خواص بی شمار ادویه‌ها: زردچوبه و زعفران دو طلای معجزه گر طبیعت

دکتر حسین حسین زاده
استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دکتر مجید غیور مبرهن
استاد دانشگاه علوم پزشکی مشهد

ایرواندخت نیکبخت جم
کارشناس ارشد علوم تغذیه

سرشناسه :	حسین زاده، حسین، ۱۳۴۲ -
عنوان و نام پدیدآور :	آشنایی با خواص بی شمار ادویه ها: زردچوبه و زعفران دو طلای معجزه گر طبیعت / حسین حسین زاده، مجید غیور میرهن، ایراندخت نیکبخت جم.
مشخصات نشر:	مشهد: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری :	۱۳۶ ص.: مصور (رنگی)، جدول.
فروست :	(انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد؛ شماره ۳۸۳).
شابک :	(ISBN: 978-600-369-060-8)
وحدت مهرست نویسی: فیبا.	
یادداشت :	ص.ع. به انگلیسی: Hossein Hosseinzadeh, Majid Ghayour-Mobarhan, Irandokht Nikbakht-Jam
	Awareness of immense properties of spices; Turmeric and saffron two amazing spire.
موضوع :	عفران -- مصارف درمانی.
موضوع :	زردچوبه -- خواص درمانی.
موضوع :	Turmeric -- Therapeutic use
موضوع :	Saffron crocus -- Therapeutic use
شناسه افزوده :	غیر میرهن، مجید، ۱۳۴۹ -
شناسه افزوده :	نیکبخت جم، ایراندخت ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده :	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مشهد.
رده بندی کنگره :	SB ۳۱۷ / ۵۸ ح ۵ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی :	۵۸۴ / ۳۸
شماره کتابشناسی ملی :	۴۲۹۲۸۳۲



انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، شماره ۳۸۳

آشنایی با خواص بی شمار ادویه ها:

زردچوبه و زعفران دو طلای معجزه گر طبیعت

تألیف

دکتر حسین حسین زاده - دکتر مجید غیور میرهن - ایراندخت نیکبخت جم

وزیری، ۱۳۶ صفحه، ۳۲۰ نسخه، چاپ اول، تابستان ۱۳۹۵

امور قتی و چاپ: مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد

بها: ۱۴۰۰۰۰ ریال

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد - به عنوان یک نهاد علمی - فرهنگی، چاپ و نشر، کتابهای مورد استفاده استادان و دانشجویان رشته‌های علوم پزشکی را از وظایف اساسی خود می‌داند و بر آن است تا با انتشار متون مربوط به علوم پزشکی، هم بر اعتبار و اعتلای آنها بیفزاید هم موجبات دل‌گرمی و شوق و نشاط امر تحقیق را در پی‌جوییهای علمی فراهم آورد. به یقین چاپ و نشر آثار معتبر علمی، امکان دستیابی اهل تحقیق را به منابع مختلف و گوناگون علمی مورد نیاز به بهترین صورتی میسر و ممکن خواهد ساخت و راه را برای تحقیقات بعدی هموار خواهد کرد.

باید بداند که گستردگی فعالیت‌های مربوط به نشر، در قلمرو ناشران خصوصی، نه تنها از مسأله‌ای حاکم معتبر دانشگاهی، به کوشش در این زمینه‌ها با تکیه بر جنبه‌های علمی و فرهنگی موضوع نرسد، بلکه به دلایل گوناگون، از جمله لزوم بررسی‌های دقیق کارشناسی، ویرایش‌های علمی و فنی، و نیز توجه حداکثر به توان مالی مخاطبان آثار، به‌ویژه دانشجویان، ایجاب می‌کند که انتشارات چهارم دولتی دامنۀ خدمات خود را با تکیه بر جنبه‌های کیفی، و گاه صرف‌نظر از بازده اقتصادی، بسط دهد.

مسئولان انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، با اشتیاق و اخلاص تمام می‌خواهند تا جدیدترین آثار مربوط به دانش‌های پزشکی را به بهترین شیوه فراهم آورند و بکوشند تا آثار منتشر شده با کیفیت مطلوب عرضه گردد. این حال انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مترصد دریافت نظرها و انتقادهای به‌جا و سازنده اهل نظر می‌باشد تا از این طریق بتواند بر کمال آثار منتشره خویش بیفزاید.

معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با استناد به احوال خداندی امیدوار است که نشر این اثر همانند دیگر آثار انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، با نظارت همه‌جانبه این معاونت، و با تکیه بر ابتکار و کوشش اعضا و کارشناسان دانش‌آموزان و نویسندگان و نیز ایجاد ارتباط محکم و پایدار با جامعه پزشکی و دانشجویان پژوهشگر، در جهت ارتقاء کیفیت و تنوع موضوعات مورد نیاز دانش‌پژوهان رشته‌های علوم پزشکی گام‌های مؤثر بردارد تا مورد استفاده دانشجویان و مقبول طبع صاحب‌نظران و دانشگاهیان نکته‌بین قرار بگیرد.

انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد

فهرست مطالب

۱۱	پیش گفتا
۱۳	فصل ۱ - مروری بر تجارت و کاربردهای ادویه‌ها در دنیا
۱۳	تجارت گسترده ادویه‌ها در دنیا
۱۳	هند: موسوم به سرزمین ادویه‌ها
۱۴	تاریخچه و کاربرد گیاهان معطر ادویه‌ها
۱۵	گیاهان دارویی و ادویه‌ها در طب سنتی
۱۶	ادویه‌ها در صنعت غذا و نوشیدنی‌ها
۱۷	ادویه‌ها به عنوان منبعی از آنتی اکسیدان‌های طبیعی
۱۸	خصوصیات ضد میکروبی ادویه‌ها و گیاهان معطر
۱۸	کاربرد ادویه‌ها در صنایع آرایشی و عطرسازی
۱۹	کاربردهای درمانی و بالینی ادویه‌ها
۲۰	تمایل جهان به سمت طب سنتی
۲۱	استرس اکسیداتیو و اهمیت اثرات آنتی اکسیدانی ادویه‌ها
۲۵	تقویت قلب و عروق با ادویه‌ها
۲۵	ادویه‌ها و گیاهان معطر: منبع خوب پلی فنل‌ها
۲۷	تاریخچه استفاده از ادویه‌ها با توجه به خواص درمانی آنها
۲۹	ادویه‌ها و سلامت دستگاه تنفسی
۳۰	ادویه‌ها و تقویت سیستم عصبی

۳۰.....	ادویه‌ها و کنترل وزن.....
۳۱.....	ادویه‌ها و کنترل دیابت.....
۳۲.....	اهمیت سلامت دستگاه گوارش و نقش ادویه‌ها در سلامت دستگاه گوارش.....
۳۲.....	تقویت هضم و جذب غذا در دستگاه گوارش با ادویه‌ها.....
۳۴.....	فعالیت‌های سلامتی بخش و ضد التهابی ادویه‌ها.....
۳۸.....	عوارض جانبی مصرف بی‌رویه ادویه‌ها و گیاهان دارویی.....
۴۱.....	فصل ۲ - معرفی دانه طلای معجزه گر طبیعت.....
۴۱.....	طلای سرخ: زعفران، طلای زرد: زردچوبه.....
۴۱.....	طلای زرد طبیعت: زردچوبه.....
۴۱.....	اهمیت زردچوبه.....
۴۲.....	اهمیت زعفران در اقتصاد گوارش.....
۴۳.....	معرفی گیاه زردچوبه.....
۴۵.....	تولید و تجارت زردچوبه در جهان.....
۴۶.....	فرآوری پس از برداشت زردچوبه.....
۴۷.....	کاربردهای زردچوبه در طب سنتی و طب عوام.....
۴۷.....	مروری بر کاربردهای درمانی زردچوبه.....
۵۰.....	عوارض جانبی زردچوبه.....
۵۰.....	تداخلات دارویی زردچوبه.....
۵۰.....	جمع بندی و نتیجه گیری در مورد خواص زرد چوبه.....
۵۱.....	چکیده خواص فارماکولوژیک زردچوبه.....
۵۲.....	معرفی ماده معجزه گری به نام کورکومین در زردچوبه.....
۵۲.....	کشف کورکومین.....
۵۳.....	ویژگی‌های فیزیکی و شیمیایی کورکومین.....
۵۴.....	فعالیت‌های بیولوژیک کورکومین.....
۵۴.....	اثرات ضد سرطانی کورکومین.....
۵۴.....	اثرات ضد التهابی مشاهده شده از کورکومین.....
۵۵.....	اثرات آنتی‌اکسیدانی کورکومین.....
۵۵.....	اثر کاهش دهنده قند خون کورکومین.....

۵۵	استراتژی‌هایی برای بهبود اثر بخشی کورکومین در سطح مولکولی
۵۶	اهداف درمانی کورکومین
۵۶	خصوصیات ضد سرطانی کورکومین
۵۷	اثر محافظتی کورکومین در برابر بیماری‌های پوستی
۵۸	خاصیت ضد دیابتی کورکومین
۶۰	اثرات ضد آرتریتی کورکومین
۶۰	خاصیت کورکومین در محافظت در برابر بیماری اسکروز متعدد (ام.اس: MS)
۶۱	اثر کورکومین در محافظت در برابر بیماری آلزایمر
۶۱	اثر محافظتی کورکومین در برابر التهاب دستگاه گوارش
۶۲	اثر محافظتی کورکومین در برابر فیروز کیستیک
۶۳	خصوصیات مفید کورکومین برای انسانها
۶۶	استراتژی‌هایی برای بهبود فراهمی زیستی کورکومین
۶۶	نتیجه گیری: التهاب فعلی در مورد کورکومین
۶۸	چکیده خواص - رماد لوزیک کورکومین
۶۹	زعفران
۶۹	مقدمه
۷۰	تاریخچه زعفران و جایگاه ایران در تولید زعفران
۷۲	مشخصات گیاه زعفران
۷۳	تقلب در زعفران
۷۵	شناسایی زعفران طبیعی از تقلبی
۷۵	ویژگی‌های گیاه زعفران و ترکیبات موجود در آن
۷۷	ترکیب شیمیایی اجزا و خانواده کروسین زعفران
۷۹	فراهمی زیستی کروسین
۷۹	منابع طبیعی کروسین در طبیعت
۸۰	مروری بر سودمندی‌های زعفران
۸۰	اثر زعفران بر محافظت از قلب و عروق
۸۳	اثر زعفران بر تقویت ایمنی و کاهش پروتئین‌های شوک حرارتی
۸۴	اثر ضد افسردگی زعفران
۸۵	اثر ضد دیابتی زعفران
۸۵	اثرات مفید زعفران برای مغز

- ۸۶..... اثر ضد سرطانی زعفران
- ۸۷..... اثر زعفران در تخفیف عوارض دارویی
- ۸۷..... اثر ضد میکروبی زعفران
- ۸۸..... اثرات ضد التهابی و ضد درد زعفران
- ۸۹..... اثر زعفران بر روی کبد
- ۹۰..... اثرات زعفران بر روی چشم‌ها
- ۹۱..... اثر زعفران برای کمک به تنفس و اثر متسع‌کنندگی برونش‌ها
- ۹۱..... کارهای آرایشی زعفران
- ۹۲..... برات رام بخشی و بی حس‌کنندگی زعفران
- ۹۲..... اثر زعفران بر دستگاه جنسی
- ۹۳..... اثر زعفران بر اختلالات قبل از قاعدگی و رحم
- ۹۳..... اثر زعفران بر دستگاه گوارشی
- ۹۴..... اثر زعفران بر اشتها، زبان و دندان‌ها
- ۹۴..... اثر زعفران بر ایمنولوژی و انرژی
- ۹۵..... اثر زعفران بر پوست
- ۹۶..... سمومیت با زعفران
- ۹۷..... چکیده خواص فارماکولوژیک زعفران
- ۹۸..... مروری بر خواص ماده کروستین در زعفران
- ۹۸..... اثر کروستین بر سیستم اعصاب مرکزی
- ۹۸..... اثر کروستین بر یادگیری و حافظه
- ۹۹..... اثر کروستین بر بیماری آلزایمر
- ۱۰۰..... اثر کروستین بر قطع مورفین، ترجیح مکان شرطی شده و وابستگی
- ۱۰۰..... اثر کروستین بر ایسکمی مغزی
- ۱۰۲..... اثرات ضد افسردگی و آرام بخشی کروستین
- ۱۰۳..... اثر ضد تشنجی کروستین
- ۱۰۳..... اثر کروستین بر سیستم قلبی-عروقی
- ۱۰۳..... اثر بر اترو اسکلووزیس
- ۱۰۵..... اثر کروستین بر هیپر لیپیدمی و پرفشاری خون
- ۱۰۶..... اثر بر آسیب میوکارد
- ۱۰۶..... اثر کروستین بر عملکرد جنسی
- ۱۰۷..... اثر ضد دیابت

۱۰۸		اثر کروسین بر عملکرد کلیوی
۱۰۹		اثرات محافظ کبدی کروسین
۱۰۹		اثر آنتی اکسیدانی کروسین
۱۱۱		اثر کروسین بر بیماری‌های چشمی
۱۱۱		اثرات ضد دردی و ضد التهابی کروسین
۱۱۲		اثر کروسین بر ایسکمی کلیوی
۱۱۳		اثر پادزهری کروسین
۱۱۳		اثر محافظ ژنی کروسین
۱۱۴		اثر کروسین بر خستگی جسمانی
۱۱۴		دیگر اثرات کروسین
۱۱۵		وارض جانبی و سمیت زعفران و کروسین
۱۱۶		نتیجه گیری یافته های علمی فعلی در مورد کروسین
۱۱۸		چکیده خواص فارماکولوژیک کروسین
۱۱۸		ماده سافرانالین زعفران
۱۱۹		کلام آخر
۱۲۱		منابع
۱۲۹		اسامی مستعار و علمی ادویه های رایج
۱۳۱		واژه یاب

پیش گفتار

بشر ادویه را از زمان های خیلی دور شناخته است و از این مواهب الهی در طبخ غذاها و نیز کمک به درمان بیماری های خود مدد جسته است. لذت از عطر و طعم غذا همیشه برای انسانها مهم بوده است. بی شک یکی از علل اصلی رواج مصرف ادویه ها و رونق تجارت آنها در طول تاریخ بوده است. ادویه ها می توانند موجب لذت بخش نمودن طعم غذاها شوند بدون اینکه به محتوای کالری، چربی یا نمک آنها اضافه کنند و یا عوارض طعم دهنده های مصنوعی را داشته باشند. اما گیاهان معطر نه تنها سه بهمة عطر و طعم غذاها می شوند بلکه از خواص سلامتی بخش قابل توجهی نیز برخوردارند.

ویژگی های دارویی بسیاری از ادویه ها از زمان مورد توجه قرار گرفته اند و سیستم های طب سنتی جایگاه ویژه ای را به ادویه ها و گیاهان دارویی اختصاص داده اند. امروزه به خوبی مشخص شده است که گیاهان معطر و ادویه جات منبع بسیار غنی از آنتی اکسیدان ها و ترکیبات مفیدی هستند که می توانند موجب تقویت سلامت بدن و کاهش ابتلا به بیماری ها گردند و همچنین در درمان بسیاری از بیماری ها موثر واقع شوند. دانشمندان بسیاری از اقصای نقاط جهان در حال تحقیق و بررسی روی ترکیبات ادویه ها و گیاهان هستند و ترکیبات بسیار مهمی را در گیاهان معطر شناسایی کرده اند. با توسعه روز افزون دانش، شناسایی انواع خواص درمانی ادویه ها و ترکیبات مفید آنها نیز توسعه یافته است. امروزه تهیه داروها با استفاده از ترکیبات درمانگر موجود در گیاهان، یکی از دغدغه های دانشمندان و محققین حوزه پزشکی در سراسر جهان گشته است.

جالبست که بسیاری از ادویه های رایجی که مصرف می کنیم در واقع مواهبی خدادادی هستند که ترکیبات سلامتی بخش شگفت انگیزی در دل خود دارند. در این میان، ادویه های زردچوبه و زعفران دو ادویه بسیار رایج هستند که در طبخ غذاهای ما ایرانیان نیز جایگاه ویژه ای دارند. اما خواص مفیدی که دانشمندان در این دو ادویه یافته اند بسیار جالب توجه و تأمل بر انگیز است.

ضمن آنکه زعفران علاوه بر آنکه یکی از ادویه‌های ارزشمند است که خواص سلامتی بخش ویژه و جالبی دارد، همچنین گیاه بومی ایران است و می‌تواند در اقتصاد کشورمان موثر باشد. در این کتاب به معرفی خواص مفید ادویه‌ها و سپس معرفی دو ادویه شگفت انگیز زرد چوبه و زعفران پرداختیم. تلاش نموده ایم تا دانسته‌های علمی پیرامون ادویه‌های زردچوبه و زعفران را مرور نماییم. همچنین سعی کردیم مطالب به گونه‌ای باشند که هم برای عموم مردم مفید و قابل استفاده باشند و هم نیاز محققینی که به دنبال مطالب علمی تخصصی تر هستند را نیز تامین نمایند. امیدواریم با توسعه روز افزون عرصه تولید و فرآوری ادویه‌ها و گیاهان دارویی در کشورمان به ارتقاء سلامت جامعه و نیز به اقتصاد کشور کمک نموده و همچنین فرصت‌های شغلی مناسب برای افراد علاقه‌مند به این عرصه فراهم آوریم.

دکتر مجید غیور مبرهن

(دانشیار دانشگاه و مدیر گروه علوم و فنون

دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد)

دکتر حسین بن‌زاده

(استاد گروه فارماکودینامی و سم‌شناسی

دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی مشهد)