

خواص گیاهان

www.ketab.ir

سرشناسه	: صالحی، حواد، ۱۳۵۶ اردیبهشت -
عنوان و نام پدیدآور	: خواص گیاهان/تالیف حواد صالحی.
مستحصلات نشر	: تهران: اناطب، ۱۳۹۰.
مستحصلات طاهری	: ۵۷ص.
سازگ	: ۵-۱۰۹۳۲۶۱-۶۰۰-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	: فبا
موضوع	: گیاهان دارویی
موضوع	: سبزی ها - مضار و درمانی
رده سدی کنگره	: ۱۶۴ RS / ص ۲۱۷ ج ۹ ۱۳۹۰
رده سدی دیوبی	: ۶۱۵/۲۲
شماره کاتالوژی ملی	: ۲۲۲۲۹۳۰
تاریخ درجواتب	: ۱۳۹۰/۰۵/۰۲
تاریخ پاسخگویی	: ۱۳۹۰/۰۵/۰۹
کد بگیری	: ۲۲۲۲۹۸

خواص گیاهان

نام کتاب:

حواد صالحی

تالیف:

آنا طب

ناشر:

اول

نوبت چاپ:

۱۰۰۰ جلد

شمارگان:

اذین

صحافی:

۲۵۰۰ تومان

بها:

۱۳۹۰

سال چاپ:

آنا طب

Email: Entesharat.anateb@gmail.com

فهرست

5	مقدمه:
5	جنگ علیه سرطان با سیرجات:
5	سولفورافان ها و انتی اکسیدان ها:
8	خواص درمانی و غذایی گوجه فرنگی:
8	ترکبات شیمیایی:
8	خواص و کاربردها:
10	تذکرات:
11	خواص درمانی و غذایی پیاز:
13	تذکرات:
14	خواص غذایی و درمانی خیار:
15	سایر خواص درمانی: جزو شامل موارد زیر است:
15	مضرات:
16	باقتلا:
17	لبو یا جفتدر:
18	خواص مفید فلفل ها:
18	فلفل در طب سنتی:
19	کیپاسین (capsicin) معروف:
20	سیر:
20	سیر، رگ ها را شل می کند:
21	دبابت دارند؟:
21	سیر تازه، بهترین دارو:
21	* سنور سبز:
21	* فرص سیر:
21	* پیژ های کروی با تخم مربعی شکل سر:
21	دفاقت قلب و عروق:

22	خواص درمانی و غذایی سیر
23	کشت سیر:
25	مهم ترین ثمرات سیر در بدن شامل موارد زیر است:
25	مشروبات سیر:
26	از بین بردن بوی سیر:
26	نکاتی برای مصرف سیر:
27	خواص هویج
27	مواد مغذی موجود در هویج
28	مقدار مواد مغذی در ۱۰۰ گرم هویج
28	خواص هویج
28	هویج و چشم ها
29	هویج و سوختن
29	هویج و پوست
29	خواص آب هویج
29	زیانده روی در مصرف هویج
30	هویج پخته بهتر است یا خام؟
30	مقدار مصرف هویج برای درمان چند بیماری
30	فشار خون بالا
30	پوست
30	تقویت بیابنی در شب
30	هویج برای سیگاری ها خطرناک است
32	خواص غذایی و سلامتی کاهو
32	فواید کاهو برای سلامتی بدن:
33	قارچ
34	خواص درمانی و تغذیه ای سیب زمینی
35	جدول متوسط مواد مغذی موجود در سیب زمینی بر حسب درصد
35	سایر خواص سیب زمینی:
35	چند نکته دانه داری در مورد سیب زمینی:
35	یک نکته مهم:
36	بهترین روش نگهداری سیب زمینی در منزل:

37	شلفم دارویی طبیعی
37	ارتریت روماتوئید
37	سرطان
38	بیماری های قفسه - عروقی
38	بیماری های دستگاه تنفس
39	خواص جعفری
39	بکات تعدیه ای
39	فواید جعفری
39	۱) تریپتیکس کلسه غلیظ
39	۲) ارتقا دهنده سلامتی
39	۱- روغن های فرا فرار
40	۲- فلاوونوئیدها
40	۳- جعفری: اسید اکسیژنی قوی
41	۴- جعفری برای قلب سالم
41	۵- چه نفت در برابر آرم به وجود می آید
41	۶- جعفری: اسید بربیده بوی می دهد
41	۷- درمان کم جوی
42	جعفری و گرمازدگی ها
43	خواص شاهین Garden Cress
43	ویته شاهین
43	برگ شاهین
44	فواید شاهین برای سلامتی بدن
44	سد سرطان
44	شاهین منبع ر رشد سلول های سرطانی می شود
44	درمان کم جوی
44	کاهش چربی خون
45	معقد برای اسه
45	معقد برای کلیه ها
45	دیگر فواید
45	شاهی در اشپزخانه

46..... خواص غذایی کنگر.....

46..... مواد مغذی اصلی موجود در ۱۰۰ گرم کنگر خام.....

47..... خواص درمانی کنگر در سلامت پتن.....

47..... کسانی که نباید کنگر مصرف کنند.....

48..... ریواس و خواص آن.....

48..... خواص درمانی.....

49..... سایر مضار و ریواس.....

50..... ارزش غذایی اسفنج.....

50..... ترکیبات شیمیایی.....

50..... خواص دارویی.....

52..... مضرات.....

52..... تحقیقات جدید در مورد خواص ضد سرطانی اسفنج.....

54..... لیمو ترش.....

54..... استفاده از لیمو برای معالجات.....

جنگ علیه سرطان با سبزیجات



تحقیقاتی انجام شده که نشان می دهد، سبزیجات و گیاهان می توانند از پیشرفت تومورهای سرطانی جلوگیری کنند. کلم بروکلی، کلم، جنگو بلوبا (درختی کوچک با برگ های پادبزی) و سیر می توانند از بروز انواع سرطان ها جلوگیری کنند یا جلوی پیشرفت تومورها را بگیرند. تحقیقات متعددی که بر تأثیر غذا و فعل و انفعالات درون سلول ها و DNA انجام شده، نشان می دهد که رژیم مناسب غذایی می تواند تا حد زیادی از بروز یا پیشرفت سماری ها جلوگیری کند. مطالقی که در زیر می خواند برگرفته از تحقیقاتی است که در سازمان تحقیقات سرطان آمریکا در بالتیمور انجام شده است:

در مرحله اول، دکتر اکنوری یاناکا و همکارانش از دانشگاه مسوکویای ژاپن دریافتند که در ۲۰ نفر که رژیم غنی از کلم بروکلی داشتند، میزان عفونت هلیکوباکتر پیلوری که باعث بروز ورم دیواره معده، زخم و سرطان معده می شود، به شدت کاهش یافته است.

دکتر یاناکا می گوید: با وجود اینکه هنوز نتوانسته ایم هلیکو باکتر پیلوری را به طور کامل از بین ببریم، ولی کنترل و کاهش میزان آن که باعث کندی یا توقف رشد بیماری های معده به خصوص سرطان دیواره معده می شود، آن هم با وسیله ای ساده مثل خوردن کلم بروکلی امکان پذیر است. این برای بیمارانی جبر بسیار مسرت بخشی است و جای امیدواری دارد.

سولفورافان ها و انتی اکسیدان ها

سولفورافان یکی از مواد شیمیایی موجود در کلم بروکلی است که خاصیت بسیار قوی و مؤثر ضد سرطانی دارد. این ماده قدرت دفاعی سلول ها در برابر عوامل سرطان زا را بالا میبرد .

آنتی اکسیدان ها غیرفعال کننده مولکول های سمی از بین برنده DNA و کشنده سلول ها و در نتیجه مؤثر در پستگیری از سرطان هستند.

در تحقیق دیگری که بر روی کلم بروکلی صورت گرفت مشخص شد، وقتی مقداری از کلم بروکلی روی پوست موش آزمایشگاهی مالیده شد، تأثیر خنثی کننده اشمه ماوراء بنفش (UV) که عامل اصلی سرطان پوست است از خود نشان داد. یکی از محققین فعال در این تحقیق به نام البتانی دینکتوواکتسا می گویند: به محض اینکه تابش UV، بر موش را قطع نمودیم، شروع به گناشتن تکه های بروکلی بر پوستش کردیم و متوجه شدیم که ۵۰ درصد از میزان تهدید و حالت تهاجی تومورهای موش در مقایسه با موش هایی که در همان شرایط مورد تابش UV قرار گرفتند و ماسک بروکلی را دریافت نکردند، کاسته شد. این می تواند راه حل مناسبی برای کاهش پیشرفت سرطان پوست یا جلوگیری از بروز آن باشد. این تیم در حال بررسی میزان تأثیر بروکلی بر سرطان پوست انسان هستند و بسیار امیدوارند که در مورد سرطان پوست انسان نیز مانند سرطان مده به جواب های رضایت بخشی برسند.

در مرحله سوم مطالعات، محققان دریافتند که کلم و ترشی آن می تواند عامل مؤثر در جلوگیری از بروز سرطان سینه در زنان باشد. بر اساس اطلاعات جمع آوری شده توسط سازمان سلامت زنان آمریکا، خوردن کلم می تواند تا حد زیادی خطر ابتلا به سرطان سینه را در زنان کاهش دهد. همچنین تحقیقات نشان می دهد که زنانی که در اوایل سنین بلوغ، کلم را به وعده های غذایی خود افزودند و روزانه میزان قابل توجهی از آن را دریافت کرده و این روند را تا بزرگسالی نیز ادامه دادند، بدن بسیار مقاوم تری در برابر سرطان سینه دارند. البته کلم یخته یا نیم یز بسیار مفید تر از کلم خام یا کلم ترشی است.

این تحقیقات نشان داد که گلوکوسینولات های موجود در کلم با مقاوم سازی سلول و جلوگیری از بین رفتن DNA و تغییر شکل سلول ها، باعث کاهش ماده مولد سرطان می شود و در مراحل اولیه، پیشرفت سلول های سرطانی را به خوبی کنترل می سازد و در مراحل بعدی یا سلکون کردن فرآیند پیشرفت سلول های مهاجم سرطانی و از بین بردن این سلول ها، از پیشرفت سرطان و وخیم شدن آن جلوگیری کرده و همچنین از تغییر شکل یافتن سلول های سالم نیز پیشگیری می کند.

در بخش دیگری از تحقیق تأثیر گیاه جنگو بیلوبا بر جلوگیری از بروز و پیشرفت سرطان تخمدان در خانم ها آزمایش شد.

طی تحقیقات به عمل آمده در بیمارستان زنان بوستون، مشخص شد که زنانی که از گیاه جنگو بیلوبا استفاده می کردند، به سرطان تخمدان دچار نشده بودند و بدین ترتیب تحقیق روی زنان مبتلا به سرطان نیز شروع شد.

دکتر "بین یه" یکی از محققان این طرح می گویند: مطالعات جمعیتی انجام دادیم تا از تأثیر گیاهان و سبزیجات بر سرطان آگاه شویم و در نهایت متوجه شدیم که تنها ۱/۶ درصد از زنانی که از گیاه جنگو مصرف می کردند، به سرطان تخمدان مبتلا شده بودند. در این تحقیقات پی بردیم که این گیاه تأثیر بسیار قوی در جلوگیری از سرطان دارد و تا ۸۰ درصد از پیشرفت سلول های سرطانی جلوگیری می کند و سلول های مهاجم را از بین می برد. با تلقیق اطلاعات و آمار تحقیقات جمعیتی و آزمایشگاهی، نقش یازدارنده و از بین برنده این گیاه بر سلول های سرطانی ثابت گردید.

در مرحله نهایی این تحقیق، محققان دریافتند که، گوشت و تخم مرغ پخته شده با حرارت زیاد، ماده شیمیایی به نام PHIP تولید می کند که باعث سرطان می شود و با همراه کردن سیر با این مواد غذایی می توان این ماده را خنثی کرد.

تحقیقات نشان داده است که زنانی که بیشتر گوشت می خورند، بیشتر به سرطان سینه دچار می شوند و عواملی مانند بالا بودن چربی خون و دریافت زیاد چربی در وعده های غذایی و نامتعادل بودن هورمون ها ابتلا به این سرطان را افزایش می دهند.

در این تحقیقات ثابت شد که مواد موجود در سیر باعث خنثی شدن PHIP می گردد. PHIP با از بین بردن DNA و ایجاد تغییراتی در بدن باعث بروز سرطان می شود. این ماده با ترشح آنزیمی باعث تشدید یا بروز سرطان می شود و این خطر در افراد بالای ۴۰ سال بیشتر است.

گوشتی که زیاد سرخ یا بخته می شود، این ماده را ترشح می کند و با خوردن آن خطر ابتلا به سرطان بسیار افزایش می یابد. DAS موجود در سیر عامل پیشگیری از بروز و پیشرفت تومورهاست و با اضافه کردن آن به گوشت می توان این خطر را خنثی کرد.

"بل برنان" سر محقق مرکز تحقیقات سرطان لیون فرانسه می گوید: ما به روشنی آثار ضد سرطانی گیاهان چلیپایی را کشف کردیم. تمامی این تحقیقات مؤید آثار ضد سرطانی سبزیجات هستند. برای مثال با دریافت روزانه انواع کلم می توان تا حد بسیار زیادی از بروز و پیشرفت سرطان ریه جلوگیری کرد. بدین ترتیب می بایست برنامه غذایی روزانه خود را طوری تغییر دهیم و تنظیم کنیم که میزان قابل توجهی میوه و به ویژه سبزیجات دریافت کنیم تا از ابتلا به سرطان به همین سادگی جلوگیری کنیم.

خواص درمانی و غذایی گوجه فرنگی



گوجه فرنگی ابتدا به عنوان گیاه زینتی در باغچه ها مورد استفاده قرار گرفت و به نام سیب ملالایی یا سیب عشق معروف شد. مصرف گوجه فرنگی به عنوان نوعی سبزی از قرن نوزدهم میلادی به بعد شروع شد و بعد از جنگ جهانی اول به تدریج بر مصرف آن اضافه شد، طوری که امروزه به صورت خام و پخته یا به صورت سس و رب موارد استعمال زیادی دارد.

ترکیبات شیمیایی

بررسی ترکیبات و مواد موجود در گوجه فرنگی نشان می دهد که درمیوه ی گوجه فرنگی رسیده، گلوکز، فروکتوز، ساکاروز و تقریباً تمام آمینواسیدهای اصلی به استثنای تریتوفان وجود دارد.

اسید آلی اصلی و عمده ی موجود در گوجه فرنگی، اسید سیتریک است. اسیدیته ی میوه به تدریج از مرحله ی سبزی به طرف قرمز شدن افزایش می یابد و حداکثر آن، موقعی است که قرمز شدن و رنگ عوض کردن آن آغاز می گردد و پس از آن رو به کاهش می گذارد. ماده ی رنگی اصلی و عمده ی گوجه فرنگی کاروتنوئید، بتاکاروتن و لیکوپن می باشد. حداکثر مقدار کاروتنوئیدها در حالتی است که گوجه فرنگی در زیر تابش مستقیم نور رشد می کند.

خواص و کاربرد :

میوه ی نارس گوجه فرنگی سمی است و باید از خوردن آن پرهیز کرد. به علاوه خوردن برگ آن که به عنوان دارو در مواردی تجویز می شود، باید در حد اعتدال و به مقدار مجاز و محدود، در حلی که پزشک تجویز کرده مصرف شود، زیرا برگ آن هم سمی است.

- ✓ در چین از جوشانده ی ریشه، شاخه ها و برگ های مسن گوجه فرنگی برای رفع دندان درد استفاده می کنند و خود گیاه نیز خاصیت حشره کش دارد.
- ✓ مازدای سنی به نام سولاتین در گوجه فرنگی سبز و نارس وجود دارد که خوردن آن موجب مسمومیت می شود و دل بیجه، اسهال و باز شدن مردمک چشم ایجاد را می کند.
- ✓ در هند و چین از میوه ی گوجه فرنگی به عنوان ملین استفاده می شود و برای تقویت سلولین (مبتلایان به بیماری سل)، تب های حصبه ای، رفع ورم ملتحمه ی چشم، آماس گوش (اوتیت) و دفع سنگ کلیه تجویز می شود.