

خواص شگفت‌انگیز زعفران که نمی‌دانستید

19 خرداد 1404

زعفران، این طلای سرخ پرارزش، نه تنها یکی از گران‌ترین و خاص‌ترین ادویه‌های جهان است، بلکه قرن‌هاست در طب سنتی و مدرن به عنوان یک گیاه دارویی موثر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

زعفران، گیاهی از خانواده زنبق‌ها است که از کلاله‌های خشک شده گل آن به عنوان ادویه، رنگ‌دهنده و داروی گیاهی استفاده می‌شود. برای تولید یک کیلوگرم زعفران خشک، بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار گل نیاز است که این موضوع خود دلیلی بر قیمت بالای این ماده ارزشمند است.

ایران، با تولید بیش از ۹۰ درصد زعفران جهان، بزرگ‌ترین تولیدکننده این گیاه محسوب می‌شود. ترکیبات شیمیایی اصلی زعفران مانند کروکین، سافرانال و پیکروکروسین نقش مهمی در اثرات درمانی و دارویی آن ایفا می‌کنند.

ترکیبات فعال موجود در زعفران

زعفران به لطف ترکیبات خاص خود، دارای ویژگی‌های منحصر به فردی از نظر پزشکی و درمانی است. این ترکیبات شامل موارد زیر هستند:

کروسین: ماده‌ای با خاصیت ضد اکسیدانی قوی که در ایجاد رنگ زرد زعفران نقش دارد و به بهبود خلق‌وخو و حافظه کمک می‌کند.

سافرانال: ماده‌ای فرار با بوی خاص زعفران که خواص آرام‌بخش و ضدافسردگی دارد.

پیکروکروسین: عامل اصلی طعم تلخ زعفران که دارای اثرات ضد التهابی است.

این ترکیبات در کنار هم موجب شده‌اند زعفران نه تنها یک ادویه خوش‌رنگ و طعم‌دار باشد، بلکه به عنوان داروی طبیعی در بسیاری از متون علمی مورد توجه قرار گیرد.

خواص درمانی زعفران در طب سنتی و نوین

زعفران در طب سنتی ایران، چین و هند جایگاه ویژه‌ای دارد و اکنون تحقیقات علمی مدرن نیز بسیاری از این خواص را تأیید کرده‌اند. در ادامه، به مهم‌ترین خواص درمانی زعفران می‌پردازیم:

بهبود خلق و کاهش افسردگی: زعفران با افزایش سطح سروتونین در مغز می‌تواند به کاهش علائم افسردگی کمک کند.

تقویت حافظه و پیشگیری از آلزایمر: ترکیبات موجود در زعفران می‌تواند از آسیب اکسیداتیو نورون‌ها جلوگیری کرده و در بهبود عملکرد شناختی و جلوگیری از پیشرفت بیماری آلزایمر موثر باشد.

ضد سرطان طبیعی: زعفران دارای ترکیبات آنتی اکسیدان قوی است که با مهار رشد سلول‌های سرطانی و تحریک آپوپتوز، می‌تواند در پیشگیری از انواع سرطان به‌ویژه سرطان سینه، روده بزرگ و کبد مفید باشد.

کمک به درمان سندرم پیش از قاعدگی (PMS): خانم‌هایی که از علائم جسمی و روانی قبل از قاعدگی رنج می‌برند می‌توانند با مصرف منظم زعفران، شدت این علائم را کاهش دهند.

تنظیم قند خون و بهبود دیابت: زعفران با اثر بر حساسیت به انسولین و کاهش گلوکز خون، می‌تواند نقش موثری در کنترل دیابت نوع ۲ ایفا کند.

کاهش فشار خون و بهبود عملکرد قلب: زعفران به دلیل خاصیت گشادکنندگی عروق و تنظیم فشار خون، به سلامت سیستم قلبی-عروقی کمک می‌کند.

کمک به کاهش وزن و افزایش متابولیسم: مطالعاتی نشان داده‌اند که زعفران می‌تواند اشتها را کاهش داده و فرآیند چربی‌سوزی را تقویت کند.

تقویت سیستم ایمنی و مقابله با عفونت‌ها: زعفران با دارا بودن ترکیبات ضد باکتریایی و ضد التهابی، می‌تواند در تقویت ایمنی بدن و جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های ویروسی و باکتریایی مفید باشد.

بهبود بینایی و پیشگیری از دژنراسیون ماکولا: در تحقیقات اخیر، مصرف زعفران با بهبود عملکرد شبکه چشم و پیشگیری از کاهش دید در سالمندان همراه بوده است.

روش‌های مصرف زعفران برای بهره‌مندی از خواص درمانی

مشاوره تلفنی

مرکز تخصصی

مشاوره از دواج و تحکیم خانواده

حال خوب

شماره: ۵۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸ | سال تأسیس: ۱۴۰۲

دکتر رویا درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

از دواج و زوج درمانی

زعفران به اشکال مختلفی قابل استفاده است و هر روش مصرف بسته به هدف درمانی، میزان جذب و تاثیر متفاوتی دارد. در ادامه برخی از پرکاربردترین روش‌ها را بررسی می‌کنیم:

۱. دم‌کرده زعفران (چای زعفران)

یکی از ساده‌ترین روش‌های مصرف، دم کردن زعفران در آب داغ است. برای تهیه این چای کافی است مقدار کمی زعفران آسیاب شده را با آب جوش در ظرف دربسته به مدت ۱۵ دقیقه قرار دهید. این نوشیدنی آرام‌بخش، برای کاهش استرس، بهبود خواب و رفع خستگی بسیار مفید است.

۲. زعفران در غذاها و خوراکی‌ها

افزودن زعفران به برنج، خورش‌ها، دسرها و نوشیدنی‌ها مانند شربت زعفران، نه تنها طعم و رنگ خاصی به غذا می‌دهد بلکه خواص درمانی آن نیز حفظ می‌شود.

۳. استفاده از زعفران در شیر یا دمنوش‌های ترکیبی

ترکیب زعفران با شیر گرم یا دمنوش‌های گیاهی مانند بابونه، دارچین یا گل‌گاوزبان می‌تواند خواص آرام‌بخش آن را دوچندان کند.

۴. عصاره زعفران و مکمل‌های غذایی

برای افرادی که فرصت استفاده سنتی از زعفران را ندارند، مکمل‌های استاندارد زعفران به شکل کپسول یا قطره نیز در بازار وجود دارد که معمولاً دوز دقیق و کنترل‌شده‌ای از زعفران را ارائه می‌دهند.

۵. ماسک زعفران برای سلامت پوست

زعفران با خواص آنتی‌اکسیدانی و روشن‌کنندگی، در ترکیب با عسل، ماست یا شیر، به عنوان ماسک صورت برای شفاف‌سازی پوست، درمان آکنه و کاهش لک‌ها کاربرد دارد.