

خاکشیر گیاهی که در مرز میان غذا و دارو قرار می‌گیرد

3 تیر 1405

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: خاکشیر، یکی از گیاهان دارویی پرکاربرد مورد استفاده در طب سنتی ایران، به دلیل ویژگی‌های تغذیه‌ای و اثرات فیزیولوژیک ملایم خود همچنان مورد توجه متخصصان قرار دارد.

دکتر غزاله مصلح، متخصص داروسازی سنتی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، با اشاره به اینکه خاکشیر در منابع علمی با نام گیاه‌شناسی *Descurainia sophia* شناخته می‌شود، گفت: بخش دارویی این گیاه را بذره‌ای ریز آن تشکیل می‌دهد که پس از تماس با آب، حالت لعاب‌دار و ژله‌ای پیدا می‌کنند.

وی افزود: مهم‌ترین ترکیبات مؤثره خاکشیر شامل موسیلاژها، مقدار کمی روغن‌های ثابت، برخی ترکیبات فنولی و املاح معدنی است و بخش عمده اثرات فیزیولوژیک این گیاه به وجود موسیلاژها نسبت داده می‌شود.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز توضیح داد: موسیلاژها پلی‌ساکاریدهایی هستند که در تماس با آب متورم شده و توده‌ای ژل‌مانند ایجاد می‌کنند. این ویژگی موجب افزایش حجم محتویات روده، ایجاد اثر ملین حجمی و کمک به حرکت طبیعی روده در موارد یبوست خفیف می‌شود.

دکتر مصلح با تأکید بر اینکه خاکشیر را می‌توان در رده ملین‌های گیاهی ملایم طبقه‌بندی کرد، اظهار داشت: این گیاه نقش درمانی در اختلالات شدید گوارشی ندارد و اثرات آن بیشتر در کمک به تنظیم عملکرد طبیعی دستگاه گوارش دیده می‌شود.

وی درباره مصرف سنتی خاکشیر در فصل گرما نیز گفت: استفاده از خاکشیر به عنوان نوشیدنی خنک بیشتر به دلیل توانایی موسیلاژها در نگهداری آب و ایجاد حس خنکی در دهان و دستگاه گوارش است و به معنای کاهش واقعی دمای بدن یا تأثیر مستقیم بر مرکز تنظیم حرارت نیست.

این متخصص داروسازی سنتی در ادامه به برخی باورهای رایج درباره خاکشیر اشاره کرد و افزود: ادعاهایی مانند «سم‌زدایی کبد» یا «پاکسازی بدن» تاکنون پشتوانه علمی دقیق و قابل اندازه‌گیری نداشته‌اند. کبد و کلیه‌ها به طور طبیعی مسئول دفع مواد زائد از بدن هستند و هیچ گیاه دارویی به تنهایی جایگزین این عملکردهای طبیعی نمی‌شود.

دکتر مصلح با اشاره به نکات ایمنی مصرف خاکشیر گفت: این گیاه در مقادیر غذایی معمول، عموماً بی‌خطر محسوب می‌شود؛ با این حال شست‌وشوی کامل دانه‌ها برای جلوگیری از ورود ناخالصی‌ها و

آلودگی‌های احتمالی ضروری است. همچنین مصرف بیش از حد آن در برخی افراد ممکن است باعث نفخ یا افزایش حرکات روده شود.

وی در پایان خاطرنشان کرد: از نگاه علمی، خاکشیر نمونه‌ای از گیاهانی است که در مرز میان غذا و دارو قرار می‌گیرد و ارزش اصلی آن در اثرات ملین ملایم، کمک به هیدراتاسیون بدن و کاربردهای تغذیه‌ای آن است. نگاه علمی به این گیاه می‌تواند به استفاده صحیح‌تر و پرهیز از انتظارات درمانی غیرواقع‌بینانه کمک کند.