پیشگیری از تشنگی در ماه رمضان با گیاه خرفه

12 فروردین 1402

خرفه (با نام علمی: Portulaca) معمولا به‌صورت خودرو در مناطق مختلف رشد کرده و قسمت مورد استفاده، بذر و برگ گیاه است.

از این گیاه به عنوان غذای برتر آینده یاد می‌شود، زیرا دارای بسیاری از ترکیبات مغذی و خصوصیات آنتی‌اکسیدانی است. خرفه منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها مانند ویتامین E C، B۲، B۱ A بتا کاروتن و سایر اسید آمینه‌های ضروری، همچنین مواد معدنی مانند کلسیم، آهن، فسفر، مس و پتاسیم است.

مواد موثره این گیاه شامل اگزالیک اسید، کینامیک اسید، کافئیک اسید، مالئیک اسید، اسید سیتریک، کومارین‌ها، فلاونوئیدها، آلانین، تانن، آلفا لینولئیک اسید و گلیکوزوئیدهای منوتروپینی بوده و مشخص شده که آلکالوئیدها از جمله مهم‌ترین مواد شیمیایی این گیاه هستند.

مصرف خرفه، گرمی و حرارت را فرو نشانده و برای رفع و پیشگیری از تشنگی در ماه رمضان بسیار مفید است. بهتر است که از شربت حاوی تخم خرفه یا سبزی خرفه در وعده افطار و سحر استفاده شود.

در طب سنتی از این گیاه به‌عنوان ضدعفونی‌کننده، ضد اسکوربوت، ضد اسپاسم، مدر و ضد کِرم استفاده می‌شود. از شیره خرفه و یا له‌شده برگ‌ها و ساقه آن به‌صورت موضعی برای رفع درد، کاهش تورم، گزیدگی نیش حشرات و عقرب گزیدگی استفاده می‌شود.

برای بذر گیاه خواص تصفیه‌کنندگی خون، رفع التهابات گوارشی، رفع سرفه و تسکین‌دهنده تشنگی، تقویت‌کننده قوای عمومی بدن و ضد کرم، بخصوص علیه کِرم کدو مشخص شده است.

در مناطقی که این گیاه مصرف می‌شود، شیوع پایین سرطان و بیماری قلبی گزارش شده است که احتمالاً به علت وجود اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در خرفه است.