

هندوانه

میوه‌ای دارویی برای تمام فصول

دکتر علیرضا قنادی

داروساز و PhD فارماکونوزی و داروهای گیاهی

ونکوور کانادا



هندوانه با طعم و مزه‌ای دلپذیر، عطر و بویی کم‌نظیر، تردی و شیرینی مثال‌زدنی و رنگی جذاب در زمره‌ی مفرح‌ترین و پرمصرف‌ترین میوه‌های دنیا قرار دارد.

”

نکته قابل توجه در مورد هندوانه، قابل مصرف بودن و خوراکی بودن دانه‌ها و یا تخم هندوانه است که در مقایسه با سایر دانه‌های گیاهی حاوی ترکیبات ارزشمندتر نظیر اسیدهای چرب غیراشباع با خواص دارویی کامل‌تری است

نام علمی این گیاه، *Citrullus lanatus* از خانواده کدو می‌باشد. گرچه عموم مردم آن را به‌عنوان میوه‌ای تابستانی برای پیشگیری از گرم‌زدگی و تعدیل دمای بدن در ساعات گرم روز می‌شناسند ولی تجارت جهانی و تولید انبوه آن در بسیاری از نقاط دنیا، آن را به میوه‌ای کارآمد و در دسترس برای تمام فصول سال تبدیل نموده است. تولید جهانی هندوانه مرز ۱۴۰ تا ۱۵۰ میلیون تن در سال را درنوردیده و این در حالی است که کشور چین به تنهایی بیش از ۶۰ درصد این تولید را در دست دارد. در سال‌های پرباران، کشور عزیزمان ایران گاه تا رتبه سوم تولید جهانی این میوه را در دنیا، از آن خود کرده است. مصرف هندوانه در بین مردم ایران از جایگاه خاصی برخوردار است و از مهم‌ترین علل این مطلب، وجود هندوانه در سفره‌ی شب یلدا و آداب مصرف آن در این زمان خاص از فصل زمستان است. ضرب‌المثل‌هایی با نام این میوه در فرهنگ غنی و ادبیات کهن ایرانی وجود دارد. در طب سنتی ایرانی و منابع غنی آن، به تفصیل برخی آثار دارویی این میوه که امروزه نیز به اثبات رسیده‌اند معرفی گردیده است. در این مقاله سعی گردیده تا به اختصار ترکیبات خاص دارویی و نیز آثار شگرف درمانی این میوه‌ی سلامتی‌بخش معرفی گردد.

ترکیبات مؤثره

هندوانه با دارا بودن بیش از ۹۰ درصد آب و ۶ درصد قند جزو میوه‌های کم‌نظیر تأمین‌کننده آب و قند بدن محسوب می‌شود. ساکارز و گلوکز تقریباً نیمی از قندهای هندوانه را تشکیل می‌دهند و نیمی دیگر متعلق به فروکتوز است. مصرف بیش از حد هندوانه در بیماری دیابت یا برخی بیماری‌های متابولیک به همین دلیل بایستی با نظارت پزشک یا داروساز انجام پذیرد. وجود برخی املاح نظیر کلسیم، آهن، فسفر، پتاسیم، منیزیم و تعدادی از ویتامین‌ها مانند ریبوفلاوین، نیاسین، اسید فولیک، تیامین، ویتامین آ، ویتامین بی و ویتامین ث، و ترکیب آنتی‌اکسیدان بی‌همتایی به‌نام لیکوپن و نیز بتا کاروتن به همراه اسید آمینه‌ای با نام سیتروپین که در بدن به آرزینین تبدیل می‌شود، هندوانه را، به میوه‌ای دارویی مبدل نموده است. فیبرها، انواع فلاونوئیدها، لیگنان‌ها و اسیدهای هیدروکسی سینامیک از سایر ترکیبات موجود در این میوه هستند.



نکته قابل توجه در مورد هندوانه، قابل مصرف بودن و خوراکی بودن دانه‌ها و یا تخم هندوانه است که در مقایسه با سایر دانه‌های گیاهی حاوی ترکیبات ارزشمندتر نظیر اسیدهای چرب غیراشباع با خواص دارویی کامل‌تری است. از پوست میوه نیز در برخی صنایع غذایی، دارویی و آرایشی استفاده می‌شود.

آثار دارویی

بسیاری از محققین بر این باورند که مصرف هندوانه یا دانه‌های آن به کاهش شیوع برخی از بیماری‌های مزمن نظیر سرطان، تعدادی از بیماری‌های قلبی و عروقی و نیز سکنه‌ی مغزی که بشر در حال حاضر دست به گریبان آنها هستند، کمک می‌کند. علت این امر به ساختار ترکیبات دارویی این گیاه بر می‌گردد که عملاً میوه‌ای فاقد چربی و کلسترول، با مقادیری اندک از سدیم و غنی از املاح و فیتوکمیکال‌های دارویی محسوب می‌شود.

در زیر تعدادی از آثار دارویی میوه‌ی هندوانه و نیز دانه‌های آن معرفی می‌شود. این اثرات عمدتاً در برخی مطالعات بالینی بر روی انسان یا تحقیقات آزمایشگاهی بر روی حیواناتی نظیر رات، مورد مطالعه و اثبات قرار گرفته‌اند. هرگونه مصرف دارویی، طبیعتاً بایستی با نظارت پزشک و تیم درمانی هر فرد انجام پذیرد.

شاخص‌ترین اثرات:

۱. آنتی‌اکسیدان و ضد رادیکال
۲. ضد التهاب
۳. ضد سرطان در لاین‌های سرطان‌های سینه، پروستات، مثانه و رحم
۴. ارتقا دهنده‌ی سیستم ایمنی
۵. کاهش LDL و افزایش HDL
۶. ضد قارچ و ضد میکروب
۷. ملین
۸. تخفیف علائم آسم
۹. محافظ سیستم قلبی و عروقی
۱۰. افزایش تستوسترون
۱۱. کمک به کاهش وزن بدن
۱۲. کاهش آنزیم‌های کبدی و آثار محافظتی بر روی کبد



بسیاری از محققین بر این باورند که مصرف هندوانه یا دانه‌های آن به کاهش شیوع برخی از بیماری‌های مزمن نظیر سرطان، تعدادی از بیماری‌های قلبی و عروقی و نیز سکنه‌ی مغزی که بشر در حال حاضر دست به گریبان آنها هستند، کمک می‌کند