

کِرَنبِری؛ گنجینه‌ای سرخ با خواص کم‌نظیر برای بدن و سلامت

علیرضا قنادی

داروساز و PhD فارماکوگنوزی و داروهای گیاهی

ونکوور کانادا



کرنبری با نام علمی *Vaccinium spp* از خانواده‌ی گیاهی اریکاسه (*Ericaceae*) می‌باشد و به‌عنوان یکی از میوه‌های بومی آمریکای شمالی شناخته می‌شود. این گیاه درختچه‌ای خزانده و همیشه سبز است که می‌تواند حتی تا ۲ متر گسترده شود؛ گرچه ارتفاع آن معمولاً حدود نیم متر است. برگ‌های کرنبری کوچک، چرمی و بیضی‌شکل بوده و گل‌های آن به‌رنگ صورتی کم‌رنگ است. میوه کرنبری کروی و قرمز رنگ است و دارای طعم ترش و قابض می‌باشد.



کرنبری بیشتر در مناطقی با آب‌وهوای سرد و مرطوب رشد می‌کند و آمریکا و کانادا از تولیدکنندگان اصلی آن محسوب می‌شوند به نحوی که در برخی منابع ذکر شده که این دو کشور تولید بیش از ۹۵ درصد این میوه را در اختیار دارند. تولید جهانی کرنبری سالانه بیش از ۶۰۰ هزار تن برآورد شده است که بیش از ۷۵ درصد این میزان در ایالات متحده آمریکا صورت می‌گیرد.

کانادا، دومین تولیدکننده بزرگ کرنبری در جهان است و سالانه حدود ۱۳۰ هزار تن کرنبری تولید می‌کند که استان بریتیش کلمبیا، کبک و نیوبرانزویک مهم‌ترین مناطق کشت این میوه هستند. بیش از یک سوم تولید کرنبری کانادا در استان بریتیش کلمبیا انجام می‌گیرد.

در ایران، تولید کرنبری در مقیاس تجاری چندان توسعه نیافته است، اما به دلیل افزایش آگاهی از خواص دارویی این میوه، پژوهش‌هایی برای کشت آن در مناطق شمالی کشور در حال انجام است. گونه‌های خاصی از کرنبری به صورت وحشی در ایران یافت می‌شوند و استفاده‌های خاصی نیز برای آن ذکر شده است. کرنبری در مناطق مختلف ایران، دارای اسامی محلی متفاوتی است.

کرنبری حاوی ترکیبات فعال زیستی متعددی است که باعث خواص دارویی و تغذیه‌ای متنوع آن می‌شود. از جمله مهم‌ترین این ترکیبات می‌توان به موارد زیر اشاره نمود: - آنتوسیانین‌ها: ترکیبات فنولی که به کرنبری رنگ قرمز می‌بخشند و خاصیت آنتی‌اکسیدانی قوی دارند.

- پروآنتوسیانیدین‌ها (PACs): ترکیبات پلی‌فنولی که در جلوگیری از چسبیدن باکتری *Escherichia coli* به دیواره ممانه و پیشگیری از عفونت ادراری نقش دارند. - ویتامین C: آنتی‌اکسیدانی قوی که باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

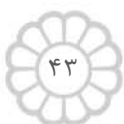
- فلاونوئیدها: ترکیباتی با اثراتی شگرف نظیر آثار ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی و ضدسرطانی.

- فیبرهای رژیمی: که به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کنند.

- مواد معدنی: از جمله منگنز، مس، و پتاسیم که برای سلامت عمومی بدن ضروری هستند.



کرنبری بیشتر در مناطقی با آب‌وهوای سرد و مرطوب رشد می‌کند و آمریکا و کانادا از تولیدکنندگان اصلی آن محسوب می‌شوند به نحوی که در برخی منابع ذکر شده که این دو کشور تولید بیش از ۹۵ درصد این میوه را در اختیار دارند





کرنبری به دلیل دارا بودن ترکیبات فعال زیستی فوق، دارای کاربردهای پزشکی، دارویی، دندان‌پزشکی و تغذیه‌ای متعددی است، از جمله:

پیشگیری و درمان عفونت‌های ادراری: مهم‌ترین و مشهورترین و شناخته‌شده‌ترین کاربرد کرنبری، اثرات پیشگیرانه‌ی آن از عفونت‌های ادراری است. ترکیبات پروآنتوسیانیدین مانع از چسبیدن باکتری‌ها به دیواره دستگاه ادراری شده و از بروز عفونت جلوگیری می‌کند. تحقیقات متعددی در مورد این اثر کرنبری انجام شده‌است.

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در کرنبری به کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) کمک کرده و خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند.

ویتامین C و سایر ترکیبات ضدالتهابی کرنبری نظیر فلاونوئیدها، باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند و در کاهش شدت سرماخوردگی و آنفولانزا مؤثرند.

تعدادی از مطالعات نشان داده‌است که ترکیبات پلی‌فنولی کرنبری می‌توانند در شرایط آزمایشگاهی، در مهار رشد سلول‌های سرطانی نقش داشته باشند، به‌ویژه در سرطان‌های کولون، پروستات و سینه.

اثرات ضد کرونا و ویروس کرنبری و برخی عصاره‌ها و مشتقات آن نیز به‌صورت آزمایشگاهی تأیید شده‌است. فیبرهای رژیمی موجود در کرنبری به تنظیم حرکات روده کمک کرده و از یبوست پیشگیری می‌کنند. اثرات مفید کرنبری در افزایش میکروبیوم‌های دستگاه گوارشی اثبات شده‌است. کرنبری می‌تواند از تشکیل پلاک‌های دندان‌ی و رشد

||

مهم‌ترین و مشهورترین و شناخته‌شده‌ترین کاربرد کرنبری، اثرات پیشگیرانه‌ی آن از عفونت‌های ادراری است. ترکیبات پروآنتوسیانیدین مانع از چسبیدن باکتری‌ها به دیواره دستگاه ادراری شده و از بروز عفونت جلوگیری می‌کند



باکتری‌های مضر در دهان جلوگیری کرده و خطر پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه را کاهش دهد.

ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی کرنبری ممکن است در پیشگیری از زوال شناختی و بیماری‌هایی مانند آلزایمر مفید باشند. این اثر افق‌های روشنی برای پیشگیری از آلزایمر فراهم نموده است و مراکز تحقیقاتی متعددی در حال مطالعات بیشتر بالینی روی آن هستند.

مصرف منظم کرنبری همچنین ممکن است در کنترل قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ نقش داشته باشد. کرنبری علاوه بر مصرف تازه، در تهیه محصولات مختلفی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد، از جمله:

- آب کرنبری: یکی از پرمصرف‌ترین محصولات این میوه است که معمولاً به صورت طبیعی یا شیرین‌شده عرضه می‌شود.
- مکمل‌های کرنبری: به صورت کپسول، قرص و پودر برای افرادی که نمی‌توانند آن را در رژیم غذایی خود بگنجانند.
- سس کرنبری: به‌ویژه در کشورهای غربی همراه با غذاهای گوشتی مصرف می‌شود.

- مربا و ژله کرنبری: به‌عنوان یک خوراکی محبوب برای صبحانه و دسر.

- میوه خشک‌شده کرنبری: به صورت میان‌وعده یا در ترکیب با غلات صبحانه و سالاد مصرف می‌شود.

- چای کرنبری: که به عنوان یک نوشیدنی گیاهی با خاصیت آنتی‌اکسیدانی مصرف می‌شود.

با وجود خواص فراوان کرنبری، هنوز بسیاری از کاربردهای درمانی آن از نظر علمی و پزشکی به‌طور کامل تأیید نشده‌اند. بنابراین، برای استفاده از آن به‌عنوان دارو یا مکمل، لازم است با پزشک یا داروساز مشورت شود. همچنین، مصرف بیش از حد آن ممکن است موجب عوارضی مانند مشکلات گوارشی و یا در برخی افراد مستعد، افزایش خطر تشکیل سنگ‌های کلیوی شود.

در هر صورت کرنبری، میوه ارزشمند با خواص دارویی و تغذیه‌ای کم‌نظیر و شگرف است که به دلیل ترکیبات فعال خود در بهبود و یا پیشگیری از بسیاری از مشکلات سلامتی نقش مهمی ایفا می‌کند. مصرف منظم کرنبری می‌تواند به بهبود سلامت عمومی کمک کند و خطر بیماری‌های مزمن را کاهش دهد.



ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی کرنبری ممکن است در پیشگیری از زوال شناختی و بیماری‌هایی مانند آلزایمر مفید باشند

