

همه چیز در مورد عناب

علیرضا قنادی

داروساز و PhD فارماکونوزی و داروهای گیاهی

ونکوور کانادا



عناب با نام علمی *Ziziphus jujuba* از خانواده‌ی Rhamnaceae (رامناسه) می‌باشد و از دیرباز به‌عنوان یکی از میوه‌های دارویی و مغذی در طب سنتی ایران، چین، کره جنوبی و برخی دیگر از کشورهای آسیایی و آفریقایی مورد استفاده قرار گرفته‌است. این گیاه درختچه‌ای خزان‌دار است که می‌تواند حتی تا ده متر نیز رشد کند. برگ‌های آن بیضی‌شکل، سبز روشن و براق‌اند و گل‌های کوچک و زردرنگی دارد. میوه‌ی عناب بیضوی، ابتدا سبز و نارس، سپس قرمز-قهوه‌ای و در نهایت پس از خشک‌شدن، چروکیده می‌شود.



عناّب بیشتر در مناطق نیمه‌گرمسیری رشد می‌کند و کشورهای چین، ایران، کره‌جنوبی، هند و افغانستان از تولیدکنندگان عمده آن هستند. چین بزرگ‌ترین تولیدکننده عناّب در جهان محسوب می‌شود. در ایران، استان‌های خراسان جنوبی (به‌ویژه شهر بیرجند)، خراسان رضوی و سمنان از مراکز اصلی تولید این میوه هستند. عناّب بیرجند شهرت جهانی خاصی دارد.

عناّب در شعر فارسی و ادبیات و فرهنگ کهن و حتی معاصر ایران جایگاه ویژه‌ای دارد.

عناّب در شعر فارسی به‌عنوان نمادی از چشم معشوق، لطافت، و رنگ و بو به کار رفته‌است. در اشعار فارسی، عناّب اغلب به خاطر رنگ سرخ و براقش به لب یا چشم معشوق تشبیه شده‌است. رنگ سرخ عناّب تداعی‌کننده شور عشق و حرارت دل عاشق است.

نمونه‌هایی از شعر فارسی که در آن‌ها از «عناّب» یادشده، در زیر ذکر شده‌اند:

چشم عنابی و ابروی کمان‌دار نگر
ناز و عشوه‌ست نه تیر و نه سپر، کار نگر
صائب تبریزی

در این بیت، شاعر چشم سرخ‌فام و جذاب معشوق را به «عناّب» تشبیه کرده‌است، که بسیار معمول در سبک هندی شعر فارسی است.

دو چشم عنابی‌ات چون شراب
مرا مست و بی‌خود کند بی‌حساب
فروغی بسطامی

اینجا «چشم عنابی» نمادی است از نگاهی اغواگر که مستی و بی‌خودی می‌آورد؛ تصویری عاشقانه و پرشور.

می‌برد صبر ز دل، آن لب عنابی‌ات
بسته‌ام دل به همان خنده‌ی جذابی‌ات
رهی معیری

در این بیت، شاعر لب معشوق را که به رنگ و شیرینی عناّب است، منشأ بی‌قراری و شور دل عاشق دانسته‌است.



عناّب در شعر فارسی
به‌عنوان نمادی از چشم
معشوق، لطافت و رنگ
و بو به کار رفته‌است.
در اشعار فارسی، عناّب
اغلب به‌خاطر رنگ
سرخ و براقش به لب
یا چشم معشوق تشبیه
شده‌است. رنگ سرخ
عناّب تداعی‌کننده شور
عشق و حرارت دل
عاشق است





//

عناّب حاوی ترکیبات
فعّالی است که باعث
خواص درمانی،
تغذیه‌ای و دارویی آن
می‌شود، از جمله:
- ساپونین‌ها و
ترینوئیدها
- فلاوونوئیدها و
آنتوسیانین‌ها
- ویتامین C
- پلی‌ساکاریدها
- مواد معدنی
- فیبرهای رژیمی

عناّب از دیرباز در طب سنتی دنیا و ایران به‌عنوان
مقوّی قلب، آرام‌بخش و ملین معرفی شده‌است. امروزه نیز
پژوهش‌های علمی، بسیاری از خواص دارویی این میوه را
تأیید کرده‌اند.

عناّب حاوی ترکیبات فعّالی است که باعث خواص درمانی،
تغذیه‌ای و دارویی آن می‌شود، از جمله:
- ساپونین‌ها و ترینوئیدها: ترکیباتی با خواص ضدالتهابی و
ضدسرطانی
- فلاوونوئیدها و آنتوسیانین‌ها: با اثرات آنتی‌اکسیدانی و
محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو.
- ویتامین C: که در تقویت سیستم ایمنی و مقابله با سرماخوردگی
مؤثر است.
- پلی‌ساکاریدها: ترکیباتی با اثرات تنظیم‌کننده سیستم ایمنی و
ضد استرس اکسیداتیو.
- مواد معدنی: شامل پتاسیم، آهن، منگنز و کلسیم که برای
عملکرد صحیح بدن ضروری هستند.
- فیبرهای رژیمی: که به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک
کرده و یبوست را کاهش می‌دهند.



کاربردهای دارویی و درمانی عناب

- تسکین اضطراب و بی‌خوابی: یکی از خواص مهم عناب، اثر آرام‌بخش ملایم آن است که در مطالعات مختلف تأیید شده و به‌عنوان دارویی طبیعی برای بهبود کیفیت خواب مورد استفاده قرار می‌گیرد.

- حمایت از سلامت کبد: ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در عناب می‌توانند از سلول‌های کبدی در برابر آسیب محافظت کرده و در سم‌زدایی کبد مؤثر باشند.

- تقویت سیستم ایمنی: ویتامین C، پلی‌ساکاریدها و فلاونوئیدهای موجود در عناب باعث افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها و بیماری‌ها می‌شوند.

- بهبود عملکرد گوارشی: عناب دارای خاصیت ملین بوده و برای درمان یبوست مزمن، به‌ویژه در سالمندان مفید است. همچنین در حفظ تعادل مثبت میکروبی روده نیز نقش ایفا می‌کند.

- حفظ سلامت پوست و مقابله با پیری زودرس: با داشتن آنتی‌اکسیدان‌های قوی، عناب از پوست در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و موجب شادابی، درخشان‌تر شدن و جوانی پوست می‌شود.

- پیشگیری از سرطان: برخی مطالعات آزمایشگاهی نشان داده‌اند که ترکیبات ساپونینی و فلاونوئیدی موجود در عناب ممکن است در جلوگیری از تکثیر سلول‌های سرطانی در سرطان‌های سینه، کولون و کبد مؤثر باشند.

- کاهش التهاب و آلرژی: اثرات ضدالتهابی عناب در طب سنتی و پژوهش‌های نوین مورد توجه قرار گرفته و لذا در درمان آلرژی‌های خفیف و التهابات پوستی از آن استفاده می‌شود. - کمک به سلامت قلب: پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در عناب در کاهش فشار خون، بهبود گردش خون و کاهش خطر بیماری‌های قلبی نقش دارند.

- کنترل قند خون: عناب شاخص گلیسمی نسبتاً پایینی دارد و برخی پژوهش‌ها نقش مثبت آن را در تنظیم قند خون و پیشگیری از دیابت نوع ۲ پیشنهاد کرده‌اند.

در مطالعاتی که توسط مؤلف و همکاران بر روی انسان انجام شده‌است، نیز اثرات پایین‌آورنده‌ی چربی‌های خون در میوه‌ی عناب ثابت شده‌است.



کاربردهای دارویی و

درمانی عناب:

- تسکین اضطراب و

بی‌خوابی

- حمایت از سلامت کبد

- تقویت سیستم ایمنی

- بهبود عملکرد گوارشی

- حفظ سلامت پوست

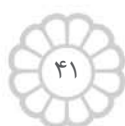
و مقابله با پیری زودرس

- پیشگیری از سرطان

- کاهش التهاب و آلرژی

- کمک به سلامت قلب

- کنترل قند خون





اشکال مختلف مصرف اناب

- اناب را می‌توان به شیوه‌های مختلف مصرف کرد، از جمله:
- میوه تازه: در فصل برداشت (معمولاً پاییز)، به صورت خام مصرف می‌شود.
- میوه خشک‌شده: رایج‌ترین شکل مصرف، قابل نگهداری طولانی‌مدت و مناسب برای دمنوش یا میان‌وعده.
- دمنوش اناب: به تنهایی یا با ترکیبات دیگر مانند گل‌گاوزبان و سنبل‌الطیب به عنوان آرام‌بخش استفاده می‌شود.
- شربت اناب: به‌ویژه در طب سنتی ایرانی برای درمان گلودرد و سرفه.
- مربا و مارمالاد اناب: خوراکی‌های خوش‌طعم و مغذی.
- پودر اناب: در تهیه محصولات دارویی، تی‌بگ‌ها و مکمل‌ها استفاده می‌شود.

هشدارها و ملاحظات

- هرچند اناب میوه‌ای مفید و بی‌خطر برای اغلب افراد محسوب می‌شود، اما مصرف بیش‌ازحد آن ممکن است در برخی افراد باعث نفخ یا ناراحتی‌های گوارشی شود. همچنین بیماران دیابتی باید در مصرف آن، به میزان قند طبیعی موجود در میوه توجه داشته باشند.
- در صورت مصرف داروهای خاص یا بیماری‌های زمینه‌ای، پیش از استفاده‌ی درمانی از اناب، بایستی با پزشک و یا داروساز مشورت شود.



- اناب را می‌توان به
- شیوه‌های مختلف
- مصرف کرد، از جمله:
- میوه تازه
- میوه خشک‌شده
- دمنوش اناب
- شربت اناب
- مربا و مارمالاد اناب
- پودر اناب