

تمشک: گیاهی با خواص دارویی و تغذیه‌ای فراوان

علیرضا قنادی

داروساز و PhD فارماکونوزی و داروهای گیاهی

ونکوور کانادا



تمشک گیاهی از خانواده گلسرخیان با نام انگلیسی Raspberry می‌باشد. گونه‌های مختلفی از جنس گیاهی Rubus بواسطه‌ی دارا بودن اثرات تغذیه‌ای و دارویی در دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرند. وجود بیش از هفتصد گونه‌ی گیاهی مختلف از تمشک، این جنس گیاهی را در بین گیاهان خانواده گلسرخیان متمایز نموده است. ترکیبات طبیعی و اثرات فارماکولوژیک و دارویی تنها یکصد گونه از تمشک شناسایی شده‌است.



به‌عنوان مثال تمشک سیاه یا (*Rubus fruticosus*) در اروپا و آمریکای شمالی برای درمان اسهال و التهابات گوارشی استفاده می‌شود. تمشک زرد هیمالیایی یا (*Rubus ellipticus*) در نپال و هیمالیا برای درمان دردهای معده، سردرد و تب استفاده می‌شود. از تمشک قطبی با نام علمی (*Rubus chamaemorus*) در مناطق قطبی برای تهیه مربا و دسرهای سنتی و نیز آنتی‌سپتیک موضعی استفاده می‌شود. علاوه‌بر گونه‌های ذکرشده، تمشک در طب سنتی ملل مختلف برای درمان بیماری‌های گوناگون مورد استفاده قرار گرفته‌است.

به‌عنوان مثال در طب سنتی چین، تمشک برای درمان برخی بیماری‌های کبد و کلیه، بهبود بینایی و تقویت سیستم ایمنی استفاده می‌شود.

تولید جهانی تمشک

تولید جهانی تمشک در سال‌های اخیر به‌طور قابل‌توجهی افزایش یافته‌است. کشورهایمانند روسیه، مکزیک و لهستان از بزرگ‌ترین تولیدکنندگان تمشک در جهان هستند. تولید جهانی تمشک بیش از یک میلیون تن برآورد شده‌است که در این بین، کشور روسیه، یک‌چهارم این تولید را در اختیار دارد. در کانادا، استان بریتیش کلمبیا با مرکزیت شهر Abbotsford به‌عنوان بزرگ‌ترین تولیدکننده تمشک در کشور شناخته می‌شود. استان‌های کبک و آنتاریو در مقام‌های بعدی هستند. تمشک عموماً به‌صورت خودرو و کمتر به‌صورت پرورشی در کشور عزیزمان ایران نیز وجود دارد. برخی استان‌های شمالی و شمال‌غربی ایران از عمده‌ترین مناطق تولید و عرضه تمشک محسوب می‌شوند.

اثرات درمانی تمشک و ترکیبات آن

مطالعات علمی اخیر نشان داده‌اند که تمشک دارای خواص درمانی متعدد و ترکیبات طبیعی متنوعی است: **ضد التهاب و آنتی‌اکسیدان:** ترکیبات فنلی موجود در تمشک مانند اسید الازیک و تانن‌های هیدرولیزشونده‌ی آن، دارای خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدان هستند و می‌توانند در درمان بیماری‌های التهابی مانند کولیت و التهاب عصبی مؤثر باشند.

تمشک عموماً به‌صورت خودرو و کمتر به‌صورت پرورشی در کشور عزیزمان ایران نیز وجود دارد. برخی استان‌های شمالی و شمال‌غربی ایران از عمده‌ترین مناطق تولید و عرضه تمشک محسوب می‌شوند.



ضد سرطان: مطالعات اخیر نشان داده‌اند که تمشک در شرایط آزمایشگاهی می‌تواند با القای آپوپتوز (مرگ سلولی برنامه‌ریزی‌شده) و مهار مسیرهای سیگنال‌دهی مرتبط با سرطان، در پیشگیری از سرطان‌های مختلف مؤثر باشد.

کاهش وزن: مصرف عصاره غنی از ترکیبات پلی‌فنولیک تمشک باعث کاهش وزن بدن، افزایش فعالیت و سوخت‌وساز بدنی و بهبود متابولیسم چربی در کبد می‌شود.

سلامت قلبی-عروقی: ترکیبات آنتوسیانینی موجود در تمشک می‌توانند با بهبود متابولیسم چربی و کاهش التهاب، به سلامت قلب و عروق کمک کنند.

تمشک با دارا بودن مقادیر مناسبی از ویتامین‌های آ، بی، سی، یی و تعدادی از مواد معدنی و عناصر مورد نیاز بدن و با در نظر گرفتن اثربخشی ترکیبات طبیعی آن، میوه‌ای کارآمد و مغذی محسوب می‌شود.

در بازار دارویی دنیا، محصولات مختلفی از تمشک عرضه می‌شوند: **شربت تمشک:** برای درمان سرفه و گلودرد در طب سنتی برخی مناطق ایران و جهان استفاده می‌شود.

مربا و مارمالاد تمشک: خوراکی‌های خوش طعم و مغذی تهیه شده از تمشک که در تمامی دنیا متداول بوده و همچنان هست.

پودر تمشک: در تهیه محصولات دارویی، تی‌بگ‌ها و مکمل‌ها استفاده می‌شود.

عصاره تمشک: در مکمل‌های غذایی و محصولات زیبایی به کار می‌رود.

هشدارها و ملاحظات

هرچند تمشک 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 تمشک، بایستی با پزشک و یا داروساز مشورت شود.

تمشک با دارا بودن مقادیر مناسبی از ویتامین‌های آ، بی، سی، یی و تعدادی از مواد معدنی و عناصر مورد نیاز بدن و با در نظر گرفتن اثربخشی ترکیبات طبیعی آن، میوه‌ای کارآمد و مغذی محسوب می‌شود

