یک گل و صد خاصیت

در فصل گل و گلاب گیری از کاربرد و فواید بی شمار گل محمدی غافل نشویم

معصومه متین نژاد | **گل افزون بر اینکه نماد زیبایی و نشان دهنده احساسات و عواطف انسانی است، یکی از پرکاربردترین گیاهان در صنعت دارویی، غذایی و عطرسازی هم به حساب می آید. عمرکوتاه آن سبب شده است تا نتوان در همه سال از خواص بی شمارش بهره برد، برای همین صنایع باگلاب گیری یا تهیه اسانس از انواع آن به دنبال جاودانه‌کردنش هستند. اگر اهل گل وگیاه باشید حتما می دانیدکه رُزها خانواده بزرگی ازگل ها محسوب می شوند و ما ایرانی ها باگونه سرخ یاگل محمدی آن بیشتر از انواع دیگرش آشنا هستیم و شاید بتوان گفت این گل باکاربردهای فراوانی‌که دارد با زندگی روزانه ماگره خورده است، مانند تهیه انواع دمنوش ها و دسرها، پاک سازی های پوستی و حتی شست وشوی مزارها. به لطف صنعت‌گلاب گیری، دسترسی ما به عصاره این گل خوش عطرو بو در همه طول سال امکان پذیر است، ولی اگر به دنبال استفاده از برگ های ظریف این گل باشیم، باید در همین روزها که فصل گلاب گیری آن هم هست، برای بهره بردن از آن برنامه ریزی‌کنیم. در ادامه و به مناسبت روزگل محمدی وگلاب می خواهیم به‌کاربردها و خواص بی نظیر این گیاه معطر نگاهی بیندازیم.**

طبع

طبع گل محمدی گرم است.

ترکیبات گل محمدی

ترکیبات زیاد و ارزشمندی‌که درگل محمدی وجود دارد از آن یک آزمایشگاه شیمی ساخته است. ترکیباتی‌که می توان از آن ها در صنایع مختلف غذایی، دارویی و عطرسازی نهایت بهره را برد، مانند:

- انواع فلاونوئیدها
- آنتوسیانین‌ها
- فنول‌ها و تانن‌ها
- انواع اجزای اسانس مانند سیترونلول، ژرانیول و نرول
- انواع ترپن‌ها
- پلی ساکاریدها
- ویتامین C
- اسیدهای چرب
- اسیدهای آلی
- کاروتنوئیدها

طرح: رضا جنگی اشهرآرا

خواص گل محمدی در طب سنتی

در طب سنتی ایرانی ازگل محمدی به عنوان یک داروخانه سیار هم‌کمک گرفته می شود. این گل در تقویت بینایی، برطرف کردن خشکی چشم، کمک به شادابی پوست و مو و ازبین بردن آکنه ها کارآیی دارد. در ادامه به تعدادی از این خواص اشاره‌گذرایی داریم.

برطرف کردن یبوست

برای برطرف کردن یبوست و حتی پیشگیری از آن باید به سراغ مواد غذایی برویدکه بتوانند حرکات منظم روده را تقویت‌کنند، مانندگلبرگ های‌گل محمدی‌که با دارا بودن مقدارکمی فیبر رژیمی می توانند حجم مدفوع را افزایش دهند و حرکات روده را منظم‌کنند. همچنین ملین نیز هستند.

حفظ سلامتی کبد

گل محمدی با سم زدایی ازکبد و دفع سموم از آن، بهبود متابولیسم چربی ها و محافظت از سلول های‌کبدی در برابر آسیب ها سبب حفظ سلامتی‌کبد و مدیریت‌کبد چرب می شود. همچنین با خاصیت ضد التهابی اش به‌کاهش التهاب کبدکه معمولا با بیماری‌کبد چرب مرتبط است، کمک بسزایی می‌کند.

تقویت معده

گل محمدی برای سلامت معده هم بسیار پرخاصیت است، برای نمونه خاصیت ضد التهابی آن سبب کاهش التهاب در پوشش معده و ترکیبات جادویی آن سبب تولید بیشتر صفرا و هضم بهتر چربی ها می شود. همچنین آنتی اکسیدان های موجود در آن نیز از پوشش معده در برابر استرس اکسیداتیو حفاظت و با خواص ضد میکروبی اش مانند یک سد دفاعی در برابر عفونت ها عمل می‌کند. درنهایت نیزگرفتگی معده راکاهش می دهد و سبب تسکین آن می شود.

کمک به سلامت زنان

از خاصیت‌گل محمدی این است‌که می تواند سبب کاهش نشانه های قاعدگی مانند درد، نفخ وگرفتگی های دردناک شود. همچنین به تنظیم قاعدگی و بهبود خلق وخو هم کمک می‌کند. کاهش عوارض یائسگی مانندگرگرفتگی را هم باید از دیگر خواص مصرف این گل دانست. مقدار زیاد ویتامین C موجود در آن هم می تواند برای خانم های باردار بسیار مفید باشد و سبب تقویت سیستم ایمنی بدنشان شود.

۳ خاصیت مهم این گل

خواص آنتی اکسیدانی، ضدباکتریایی و میکروبی و ضدالتهابی‌گل محمدی را باید سه ویژگی مهم و قوی این گل دانست.

انواع استفاده ازگل محمدی

- چای
- دمنوش
- روغن
- اسانس
- گلاب

احتیاط در مصرف!

گل محمدی درکنار خواص بی شماری‌که دارد مصرف زیاد یا حتی‌کمش می تواند برای برخی مضر باشد و این عوارض را برجا بگذارد:

- اسهال و استفراغ
- یبوست
- حالت تهوع
- خستگی و بی خوابی
- سوزش سر دل وگرفتگی معده
- سردرد و واکنش های حساسیت زا

زیاده روی درمصرف گل محمدی به علت وجود مقادیر بسیار بالای ویتامین C در آن می تواند سبب بروز سنگ کلیه، تجمع آهن اضافه در بدن و ناتوانی جنسی در مردان شود.

کاربرد معمولی گل محمدی

شربت گل محمدی

یکی از شربت های خوش طعم برای روزهای‌گرم تابستان شربت‌گل محمدی است. برای این منظور شما به ۵۰۰گرم‌گل محمدی تازه، ۲کیلوگرم شکر، یک نوک قاشق چای خوری جوهرلیمو و ۲لیتر آب نیاز دارید.

گلبرگ های‌گل محمدی را با دقت جداکنید و آن ها را همراه با آبجوش داخل قابلمه ای بریزید. حالا یک دم‌کنی تمیز روی در قابلمه بگذارید و آن را به مدت ۲۴ ساعت‌کنار بگذارید تا عطر گلبرگ ها کامل خارج شود. سپس آن ها را صاف و شکر را به آن اضافه کنید. قابلمه را روی حرارت ملایم بگذارید تا شربت به غلظت‌کافی برسد. بعد هم جوهرلیمو را به آن اضافه‌کنید و قابلمه را از روی حرارت بردارید. شربت‌که خنک شد، آن را داخل شیشه ای بریزید و درون یخچال نگهداری‌کنید.

شیرینی گل محمدی

باگل محمدی شیرینی ها و دسرهای زیادی می توان درست‌کردکه در ادامه به یک نمونه آن اشاره می‌کنیم. شیرینی‌گل محمدی. برای تهیه آن شما به ۱۰۰گرم کره، ۴۰ گرم پودر قند، یک عدد زرده تخم مرغ، نصف قاشق چای خوری وانیل، یک قاشق غذاخوری پودر گل محمدی و ۱۸۰گرم آرد نیاز دارید.

کره و پودر قند را با همزن برقی هم بزنید تا سبک و یکدست شود. سپس زرده تخم مرغ و وانیل را اضافه کنید و باز هم باهمزن بزنید. حالا آرد راکم‌کم اضافه‌کنید و باز هم به آرامی با همزن بزنید. در مرحله پایانی هم پودرگل سرخ را اضافه و با لیسک یا دست آن ها را مخلوط کنید. خمیر را به مدت یک ساعت درون یخچال استراحت بدهید. حالا خمیر را روی نایلونی به ضخامت نیم سانتی متر بازکنید و بعد هم به شکل دل خواه قالب بزنید. کاغذ روغنی‌کف سینی بگذارید و شیرینی ها را درون آن بچینید. بعد هم سینی را داخل فر ۱۷۰درجه سانتی‌گرادکه از قبل گرم‌کرده اید به مدت ۱۲ تا ۱۵ دقیقه بپزید.

مربای گل محمدی

یکی از مرباهایی‌که با خواص دارویی اش طرف داران خاص خودش را دارد، مربای‌گل محمدی است‌که برخی آن را در ترکیب با دیگر مرباها هم استفاده می‌کنند. برای تهیه این مربا شما به دو پیمانه گلبرگ تازه این گل و به همان اندازه شکر، یک پیمانه آب، یک قاشق چای خوری آب لیموی تازه، نصف قاشق چای خوری هل ساییده و یک قاشق چای خوری‌گلاب نیاز دارید.

ابتدا گلبرگ های‌گل محمدی را بررسی و قسمت های زردرنگ و پژمرده آن را جدا کنید. سپس آن ها را در یک ظرف با مقداری آب و یک قاشق آب لیمو به مدت سه تا چهار دقیقه بجوشانید تا تلخی اش گرفته شود. سپس آن ها را با آب سرد به آرامی آب بکشید و روی پارچه ای نخی پهن کنید تاکامل خشک شوند و آب اضافی وارد مربا نشود. در قابلمه ای شکر و آب را ترکیب کنید و روی حرارت ملایم ۱۰ دقیقه ای بگذارید تا شربت شروع به غلیظ شدن کند. حالا گلبرگ های آماده شده را به آن اضافه کنید. بعد هم‌گلاب و هل را بیفزایید. حدود ۴۵ دقیقه صبرکنید تا مربا قوام پیدا کند. در اواخر پخت هم آب لیمو را اضافه‌کنید تا از شکرک زدن مربا جلوگیری شود.

دمنوش گل محمدی

برای تهیه دمنوش‌گل محمدی کافی است مقداری‌گلبرگ گل را درون قوری بریزید و روی آن آبجوش ببندید. بعد هم آن را روی حرارت غیرمستقیم یا بخار آب ۱۵ تا ۲۰ دقیقه دم‌کنید. این دمنوش را می توانید همراه با عسل، شکر، خرما یاکشمش بخورید. به ازای هرلیوان آب یک قاشق غذاخوری‌گلبرگ کفایت می‌کند. دمنوش‌گل محمدی را می توان ترکیبی با دیگر دمنوش ها هم تهیه یا مصرف کرد، مانند دمنوش‌گل محمدی و زعفران و هل، دمنوش‌گل محمدی و دارچین، دمنوش‌گل محمدی و نعنا یا دمنوش‌گل محمدی و چای سبز یا سیاه.

گلبرگ‌های خشک شده

برای اینکه در همه طول سال به‌گل محمدی خشک دسترسی داشته باشید، مقداری گل محمدی تازه بخرید. شما، هم می توانیدگلبرگ ها را از بخش سبز آن جدا و روی توری پهن کنید تا خشک شوند و هم می توانید غنچه های بسته آن ها را به همان شکل بگذارید تا خشک شوند. فقط یادتان باشد، نبایدگل ها را در آفتاب مستقیم خشک کنید، چون در این صورت هم رنگ و هم بوی‌گلبرگ ها ازبین می رود. گل های خشک شده را درون ظرفی شیشه دربسته ای بریزد و درجایی خشک و خنک نگهداری‌کنید. از این گل های خشک شده برای تهیه دمنوش، چای، تزیین دسرها و شیرینی ها و دیگر غذاها می توانید استفاده‌کنید.

گلاب خوش عطر

گلاب دارای طبعی میانه است با خواص فراوانی برای درمان بسیاری از دردها و بیماری ها، مانند اینکه مقوی معده، قلب، کبد و اعصاب است و یک آرام بخش قوی محسوب می شود. این مایع خوش بو تحریک‌کننده جریان خون نیز هست و بافت پوست را به تولید سلول های جدید تحریک می‌کند.

روش تهیه گلاب خانگی

برای تهیه‌گلاب خانگی از روش های زیادی می توان کمک گرفت. فقط کافی است به مقدار نیازتان گلبرگ تازه‌گل محمدی تهیه‌کنید. برای این منظور:

کتری بزرگی را روی اجاق گاز قرار دهید. دهانه‌کتری را به وسیله یک لوله به داخل ظرف بزرگ شیشه ای متصل کنید. این لوله باید بلند باشد، چون حد فاصل بین کتری و ظرف شیشه ای، باید ظرف آب سردی قرار دهید و لوله را در این آب بگذارید تا عمل تقطیر انجام شود.

حالا کتری را تا نیمه ازگلبرگ گل محمدی پرکنید و درون آن آب بریزید طوری‌که روی‌گلبرگ ها را آب بگیرد.

حرارت را روشن کنید تا آب به حالت جوش درآید. سپس حرارت راکم‌کنید. هنگامی‌که آب کتری تمام شد، حرارت را خاموش‌کنید و محتویات لوله را درون ظرف شیشه ای خالی‌کنید و آن را درون یخچال بگذارید.