



امیرمقدم

گل محمدی که این روزها فصل برداشت و گلابگیری آن است، به قدری خواص و ترکیبات شیمیایی دارد که در طب به آن داروخانه شیمی می‌گویند. افزون بر این یکی از پرکاربردترین گیاهان در صنعت غذایی و عطرسازی هم محسوب می‌شود و از آنجایی که گل تازه آن عمر کوتاهی دارد، اسانس و عصاره آن در بازار بیشتر دیده می‌شود. البته می‌توان گلبرگ‌های آن را خشک و در طول سال نیز استفاده کرد. در ادامه به مناسب‌ترین روز گل محمدی و گلاب به برخی از کاربردها و خواص بی‌نظیر این گیاه معطر نگاهی انداخته ایم و از شمد عوت می‌کنیم با ما همراه باشید.

معتدل

طبع گل محمدی معتدل است.

ترکیبات گل محمدی

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

۳ خاصیت مهم این گل

- خواص آنتی‌اکسیدانی
- ضد باکتریایی و میکروبی
- ضد التهابی

برخی خواص گل محمدی

- گل محمدی با سم زدایی از کبد و دفع سموم از آن، بهبود متابولیسم چربی‌ها و محافظت از سلول‌های کبدی در برابر آسیب‌ها سبب حفظ سلامتی کبد و مدیریت کبد چرب می‌شود.
- سبب کاهش نشانه‌های قاعدگی مانند درد، نفخ و گرفتگی‌های دردناک می‌شود. همچنین به تنظیم قاعدگی و بهبود خلق و خو هم کمک می‌کند. کاهش عوارض یائسگی مانند گرگرفتگی را هم باید از دیگر خواص مصرف این گل دانست.
- گلبرگ تازه این گل خاصیت ملین و گلبرگ خشک آن خاصیت قابض دارد.
- گل محمدی خشک برای تسکین درد‌های معده، روده، گوش، دندان و ترمیم زخم تجویز می‌شود.
- عصاره گلبرگ آن برای زخم‌های دهان، سردرد، گلودرد و به عنوان تب‌بر و همچنین رفع بی‌خوابی و درمان استفراغ استفاده می‌شود.
- شربت گلاب برای نارسایی کبد و صفرا تجویز می‌شود.
- بوییدن عطری این گل در درمان افسردگی، برطرف کردن غم و اندوه و اضطراب مؤثر است.
- شربت گل محمدی برای درمان بیماری‌های گوارشی و تنفسی و همچنین برطرف کردن گرمازدگی مفید است.
- عصاره گل محمدی نشاط آور، ضد افسردگی، ضد فشارهای عصبی و استرس‌زا است.
- گلاب با خاصیت ضد التهاب و خنک‌کننده بودن از پف کردن زیر چشم جلوگیری خواهد کرد.
- مصرف دمنوش گل محمدی با کاهش اشتها و نیز کمک به چربی‌سوزی و هضم بیشتر غذا می‌تواند تا حدودی سبب لاغری و کاهش وزن شود.
- به درمان ناتوانی‌های جنسی مردان با منشأ مشکلات عصبی و افسردگی کمک می‌کند و قدرت و میل جنسی آن‌ها را افزایش می‌دهد.

کاربردهای گل محمدی

- جای و دمنوش
- روغن و اسانس
- گلاب
- شربت، شیرینی و مربا

گلبرگ‌های خشک شده

برای اینکه در طول سال به گل محمدی خشک دسترسی داشته باشید، مقداری گل محمدی تازه تهیه کنید. گلبرگ‌ها را از بخش سبزان جدا و روی توری پهن کنید تا خشک شوند. گنچه‌های بسته گل را به همان شکل بگذارید تا خشک شوند. نکته: نباید گل‌ها را در آفتاب مستقیم خشک کنید، چون در این صورت هم رنگ و هم بوی گلبرگ‌ها از بین می‌رود. نکته: گل‌های خشک شده را درون ظرف شیشه‌ای دربسته‌ای بریزد و در جایی خشک و خنک نگهداری کنید.

احتیاط در مصرف!

- گل محمدی در کنار خواص بی‌شماری که دارد مصرف زیاد یا حتی کشش می‌تواند برای برخی مضر باشد و این عوارض را برجا بگذارد:
- اسهال و استفراغ
- بی‌بوست
- حالت تهوع
- خستگی و بی‌خوابی
- سوزش سردل و گرفتگی معده
- سردرد و واکنش‌های حساسیت‌زا
- نکته: زیاده روی در مصرف گل محمدی به علت وجود مقادیر بسیار بالای ویتامین C در آن می‌تواند سبب بروز سنگ کلیه، تجمع آهن اضافه در بدن و ناتوانی جنسی در مردان شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ پیام‌رسان: ۰۲۱۴۴۴۴۰۶۰

غافل از قدر غذا

برداشتن غذای خود در محیط‌های عمومی رفتاری منطقی برای جلوگیری از اسراف است

سفارش به اندازه

اولین قدم این است که به قدر نیاز واقعی سفارش بدهیم. خیلی وقت‌ها غذا اضافه می‌آید نه چون بد است یا کسی دوستش ندارد، بلکه بیشتر از نیاز سفارش داده ایم. سفارش دادن مسئولانه یعنی کمی صادقانه تر به اشتها و نیاز واقعی مان نگاه کنیم؛ بد آنیم معمولاً جقدر غذا می‌خوریم، هیچ‌آن لحظه یا چشم‌وهم‌چشمی را کنار بگذاریم و فقط به اندازه‌ای سفارش بدهیم که واقعا خورده می‌شود. این موضوع در جمع‌ها حتی مهم‌تر هم هست، چون معمولاً برای اینکه چیزی کم نیاید، چندمدل غذا و پیش‌غذا و مخلفات بیشتر از حد لازم سفارش داده می‌شود و آخر سر بخشی از آن بی‌استفاده می‌ماند.

مکانی برای آموزش آداب زندگی

حضور کودکان می‌تواند یک فرصت خوب برای یاد دادن بعضی از آداب مهم زندگی باشد. بچه‌ها خیلی از رفتارها را نه با توضیح دادن، بلکه با دیدن و تجربه کردن یاد می‌گیرند. وقتی در فضاهای عمومی مثل رستوران هستند، می‌توانند به تدریج با چیزهایی مثل نحوه نشستن سر میز، آرام صحبت کردن، صبر کردن برای آماده شدن غذا و احترام گذاشتن به کارکنان آشنا شوند. از طرف دیگر، رستوران می‌تواند جای خوبی برای آموزش نگاه درست به غذا هم باشد. اگر از همان کودکی یاد بگیرند که غذا ارزشمند است و نباید بی‌دلیل هدر برود، این نگاه به مرور در رفتارشان تثبیت می‌شود. یکی از ساده‌ترین راه‌ها هم این است که هنگام سفارش به اشتهای کودک توجه شود. معمولاً پرس‌های کامل برای خیلی از بچه‌ها یا حتی بعضی از بزرگسالان کم‌اشتها بیش از حد بزرگ است و بخش زیادی از آن باقی می‌ماند. در چنین موقعیتی می‌شود به جای سفارش یک پرس کامل برای هر نفر، از گزینه‌هایی مثل نیم پرس، غذای مشترک یا انتخاب غذاهای سبک‌تر استفاده کرد.

اگر نیاز بود دوباره سفارش دهیم

یکی دیگر از ساده‌ترین کارها این است که از همان ابتدا اسراف حجم زیاد غذا نرویم و سفارش را با مقدار کمتر شروع کنیم. خیلی وقت‌ها مخصوصاً در مورد پیش‌غذا، نان، سبب زمینی، سالاد یا نوشیدنی‌ها، از روی عادت یا برای اینکه میز پرتر به نظر برسد، بیشتر از نیاز سفارش می‌دهیم. در حالی که هنوز نمی‌دانیم میزان گرسنگی مان چقدر است یا اصلاً غذای اصلی تا چه حد ما را سیر خواهد کرد. نتیجه هم معمولاً این می‌شود که بخشی از سفارش دست نخورده می‌ماند و دور ریخته می‌شود. در صورتی که بهتر است اول کمتر سفارش بدهیم و اگر احساس کردیم هنوز لازم است، دوباره چیزی اضافه کنیم. این شیوه هم از اسراف جلوگیری می‌کند، هم باعث می‌شود انتخابمان دقیق‌تر و حساب‌شده‌تر باشد.

محبوبه عظیم‌زاده | آمارهای رسمی و غیررسمی می‌گویند بیشترین دورریز و اسراف غذا، اول، در بخش مصرف خانوارها اتفاق می‌افتد و بعد در رستوران‌ها. غذاهایی که نیم‌خورده روی میز باقی می‌ماند و گاهی بدون فکر دور ریخته می‌شود. در حالی که پشت هر بشقاب غذا مواد اولیه، زمان، انرژی و زحمات افراد زیادی پنهان شده است. بخشی از فرهنگ درست مصرف کردن غذا این است که به آن نگاه مسئولانه داشته باشیم. مخصوصاً اگر برای مهمان یا مراسمی در میان است یا قصد کرده ایم بعد از مدت‌ها به رستوران برویم. هر چند شاید شرایط اقتصادی حاکم بر کشور این روزها، رستوران رفتن را از یک فعل عادی به یک تصمیم غیرمعتاد و تقلیل داده باشد. با این حال، بد نیست که جدای از تلاش برای اسراف نکردن در خانه این نکته را در بیرون از خانه هم مدنظر داشته باشیم. بسیاری همچنان برای باور هستند که برداشتن باقی‌مانده غذا در محیط‌های عمومی یک جور بی‌کلاسی است یا نشانه‌ای از خساست. در صورتی که عادی شدن این رفتار ساده می‌تواند قدم کوچکی باشد برای احترام بیشتر به غذا و جلوگیری از اسراف.

برای دونفر کافی است؟

یکی از کارهای ساده‌ای که خیلی وقت‌ها فراموش می‌کنیم، پرسیدن اندازه واقعی پرس هاست. منوی رستوران معمولاً فقط نام غذا را می‌گوید و شاید توضیح کوتاهی درباره مواد آن بدهد، اما معمولاً معلوم نیست حجم آن چقدر است. بعضی پرس‌ها آن قدر بزرگ اند که به راحتی برای دو نفر کافی اند. در حالی که ما از روی عادت برای هر نفر یک پرس غذا سفارش می‌دهیم. در چنین موقعیتی یک سؤال ساده از کارسوز می‌تواند جلوی اضافه آمدن مقدار زیادی غذا را بگیرد، مثلاً اینکه «پرس این غذا معمولاً برای چند نفر مناسبه؟» یا «حجمش چقدر است؟» کارکنان رستوران معمولاً تجربه خوبی از میزان و حجم غذاها دارند و می‌توانند راهنمای خوبی باشند.

احترام، نه خساست

یکی از چیزهایی که هنوز هم در بعضی جمع‌ها دیده می‌شود، خجالت کشیدن از بردن غذای باقی‌مانده به خانه است؛ انگار نشانه خساست یا رفتار نامناسبی باشد. واقعیت این است که اگر غذای سالم و قابل مصرف باقی مانده، منطقی‌ترین و مسئولانه‌ترین کار این است که آن را دور نریزم. در خیلی از جاها و در بسیاری از فرهنگ‌ها، درخواست بسته بندی غذا اضافه کاملاً طبیعی است و حتی نشانه احترام به غذا، منابع و زحماتی است که برای تهیه آن صرف شده است. این کار نه عجیب است و نه باعث می‌شود کسی درباره مافضات منفی داشته باشد. برعکس، نشان می‌دهد که فرد به مصرف خودش آگاه است و بی‌دلیل چیزی را هدر نمی‌دهد. شاید وقتش رسیده باشد که نگاهمان را در این مورد کمی تغییر بدهیم.

اسراف را عادی نکنیم

وقتی غذا اضافه می‌آید مسئله اصلی این است که بدانیم با این باقی‌مانده چه باید بکنیم. اگر باقی‌مانده غذا را بی‌ارزش بدانیم و خیلی راحت از کنارش بگذریم، کم‌کم اسراف به یک عادت تبدیل می‌شود. در حالی که همین مقدار باقی‌مانده هم حاصل مواد اولیه، زمان، انرژی و زحمت آدم‌های زیادی است و نباید بی‌اهمیت تلقی شود. بهتر است به جای اینکه از تمام نکردن غذا احساس معذب بودن داشته باشیم، نگاهمان را روی درست مدیریت کردن آن بگذاریم؛ یعنی اگر امکانش هست غذا را برای بعد نگه داریم، بسته بندی کنیم یا به شکلی مصرف کنیم که دور ریخته نشود.

دورریز غذا در ایران

طبق گزارش‌های منتشر شده در منابع داخلی در سال‌های اخیر، میزان هدر رفت غذا (احتمالاً کل ضایعات زنجیره غذا) در ایران حدود ۳۵ میلیون تن در سال برآورد شده است. برخی بررسی‌های مبتنی بر داده‌های FAO و UNEP نیز رقم ۶ میلیون تن، را برای دورریز غذا (احتمالاً دورریز غذایی در مرحله مصرف) مطرح کرده‌اند.

- دور ریختن غذای سالم، فقط هدر دادن پول نیست، بلکه نادیده گرفتن زحمت آشپز، مواد اولیه، انرژی و زمانی است که صرف تهیه آن شده است.
- بهتر است غذاهای تر/خشک جدا بسته بندی شوند تا کیفیت حفظ شود.
- اگر خودتان به باقی‌مانده غذا احتیاج ندارید می‌توانید آن را بگیریید و به یک نیازمند ببخشید.
- سعی کنید تا حد امکان برای بسته بندی و بردن باقی‌مانده غذا از پلاستیک کمتری استفاده کنید و زباله کمتری تولید کنید.

آمار و ارقام جهانی چه می‌گویند؟

- مطابق با اطلاعاتی که UNEP (برنامه محیط‌زیست سازمان ملل متحد) و FAO (سازمان خواروبار و کشاورزی ملل متحد) در سال ۲۰۲۴ منتشر کرده است:
- رستوران‌ها بخشی از سه‌گانه اصلی دورریز جهانی، یعنی خانوار، رستوران و خرده‌فروشی‌ها هستند.
- گزارش‌های متعدد نشان داده‌اند که اقلام فاسدشدنی مثل میوه، سبزی، لبنیات و نان بیشترین دورریز را دارند.
- در سال ۲۰۲۲ در جهان حدود ۱۰۵ میلیارد تن غذا (از خرده‌فروشی، خدمات غذایی/رستوران‌ها و خانوارها) دور ریخته می‌شود.
- از این میان ۶۰ درصد به وسیله خانوارها، ۲۸ درصد به وسیله رستوران‌ها و مراکز خدمات غذایی و ۱۲ درصد به وسیله خرده‌فروشی‌ها اسراف می‌شود.
- تا سال ۲۰۳۰ باید دورریز غذا در سطح خرده‌فروشی مصرف‌کننده به نصف کاهش یابد و تلفات در زنجیره تولید نیز به حداقل برسد.

