



بادام Almond

نام علمی Amygdolus

کلیات گیاه شناسی

درخت بادام به بلندی ۸ متر می رسد . درختی است زیبا که از زمانهای قدیم در نواحی مرکزی و غربی آسیا مخصوصا افغانستان و ایران ، سوریه و فلسطین پرورش می یافته است . ریشه درخت بادام بسیار قوی است . این درخت می تواند حتی با کمی رطوبت نیز رشد کند . برگ های آن بیضی ، باریک ، نوک تیز و به رنگ سبز می باشد . گل های آن بسیار زیبا و به رنگ صورتی است . در اوائل بهار شکوفه های بادام ظاهر می شود .

به طور کلی دو نوع بادام وجود دارد :

۱- بادام شیرین Sweet Almond

۲- بادام تلخ Bitter Almond

میوه درخت بادام به صورت شفت می باشد که قشر خارجی آن سبز رنگ و پوشیده از کرک است که در داخل آن بادام با پوست سخت وجود دارد . در ابتدای تشکیل میوه پوشش خارجی سبز رنگ و گوشت دار است که پوشیده از کرک است و هنوز به درستی رشد نکرده که آن را چغاله بادام Amandon می نامند که دارای خواص مخصوص می باشد . پس از رسیدن بادام به تدریج پوشش خارجی سبز رنگ خشک شده و پوست آن نیز سفت و سخت می شود و مغز بادام در داخل آن رشد کرده و آماده استفاده می شود . مغز بادام بیضی شکل و مسطح بوده که یک طرف آن نوک تیز است . مغز بادام در داخل پوسته نارک قهوه ای رنگی می باشد که می توان آنرا به کمک آب گرم از آن جدا کرد که مغز بادام سفیدرنگ در داخل آن است . مغز بادام شیرین و طعم ملایم و خوشمزه ای درد و به سهولت از بادام تلخ تشخیص داده می شود . از کلیه قسمت های درخت بادام شیرین مانند شکوفه ، برگ و میوه آن استفاده طبی می شود .

ترکیبات شیمیایی:

بادام شیرین دارای ۵۰ تا ۵۵ درصد و بادام تلخ دارای ۴۰ تا ۴۵ درصد روغن می باشد . بادام همچنین دارای ۲۵ درصد مواد سفیده ای و دیاستازی بنام امولسین (Emulsine) ، قند ، صمغ ، موسیلاژ و مواد معدنی می باشد . بادام تلخ دارای ماده مخصوصی (۱ تا ۳ درصد) بنام آمیگدالین (Amygdlin) می باشد که از اثر آب بر روی این ماده اسید سیانیدریک و آلدئید بنزوئیک (Aldehyde benzoic) و گلوکز حاصل می شود . اسانس بادام تلخ (آلدئید بنزوئیک) در عطرسازی بکار می رود و همچنین از آن رنگ سبزی بنام مالاشیت Malachite درست می کنند . اسانس بادام تلخ به دلیل اینکه دارای اسید سیانیدریک است کمی تلخ می باشد . مقدار اسید سیانیدریک در بادام تلخ ۲۵ درصد است . در صد گرم مغز بادام شیرین خشک شده مواد زیر یافت می شود :

آب ۷/۴ گرم

انرژی ۵۹۸ کالری

پروتئین ۶/۱۸ گرم

روغن های اشباع نشده ۲/۵۴ گرم

نشاسته ۵/۱۹ گرم

کلسیم ۳۲۰ میلی گرم

فسفر ۵۰۰ میلی گرم

آهن ۷/۴ میلی گرم

پتاسیم ۷۷۰ میلی گرم

ویتامین ب ۱ ۲۵/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۲ ۹/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳ ۵/۳ میلی گرم

خواص دارویی:

بادام شیرین از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و تر است .

۱) بادام ملین بوده و روغن بادام ضد یبوست است مخصوصا از روغن بادام می توان رفع یبوست برای بچه ها استفاده کرد .

۲) بادام سینه را نرم می کند.

۳) شیر بادام برای رفع سرفه ، ناراحتی حنجره و تنگی نفس مفید بوده و خلط آور است.

۴) بادام برای درمان زخم روده ها و مثانه و اسهال مفید است.

۵) بادام بو داده مقوی معده بوده و قابض است.

۶) بادام تقویت کننده نیروی جنسی است و تولید اسپرم را زیاد می کند.

۷) بادام را آسیاب کرده و با عسل مخلوط کنید برای درد کبد و سرفه مفید است.

۸) چغاله بادام لته و ریشه دندان را تقویت می کند.

۹) چغاله بادام برای خشکی دهان مفید است.

۱۰) شکوفه بادام را دم کنید و بعنوان مسهل برای اطفال استفاده کنید.

۱۱) دم کرده پوست قهوه ای رنگ مغز بادام بهترین دارو برای تسکین درد و التهاب مجاری تنفسی است .(مقدار مصرف ۵ گرم در ۱۰۰ گرم آب)

۱۲) جوشانده برگ درخت بادام برای نارسائی کبد و کیسه صفرا مفید است.

۱۳) روغن بادام خواب آور است و بیخوابی را از بین می برد.

۱۴) برای صاف کردن سینه و نرم شدن روده ها و از بین بردن سرفه خشک باید روغن بادام را با شکر و کنیرا مخلوط کرده و بخورید.

۱۵) روغن بادام را با آب گرم مخلوط کنید داروی خوبی برای رفع اسهال و دل پیچه بچه ها خواهد بود . ضمنا این مخلوط سنگ مثانه را خارج کرده و ادرار کردن را آسان می کند.

۱۶) برای درمان نقرس و رفع خمیدگی پیران ، مهره های پشت را با روغن بادام چرب کنید.

۱۷) برگ تازه درخت بادام مسهل و ضد کرم است.

۱۸) برگ خشک شده درخت بدام قابض بوده و اسهال را از بین می برد.

۱۹) روغن بادام شیرین به دلیل خاصیت نرم کنندگی و ضد التهاب در کرم ها و پمادها بکار می رود.

۲۰) برای رفع بیماریهای سینه ، روغن بادام شیرین را با هم وزن آن عسل و یک زرده تخم مرغ مخلوط کنید که بصورت خمیر یکنواختی در آید سپس به آن جوشانده گل ختمی اضافه کرده و یک قاشق چایخوری از آنرا به فاصله هر سه ساعت بخورید.

۲۱) برای رفع خارش پوست بچه هائیکه که سرخک و مخمک دارند روغن بادام را در تمام سطوح بدن آنها بمالید خارش را تسکین می دهد.

۲۲) مالیدن روغن بادام بر روی پوست التهاب را رفع کرده و سوختگی را درمان می کند.

۲۳) روغن بادام اگزما را رفع می کند.

خواص بادام تلخ

چون بادام تلخ دارای اسید سیانیدریک است در مصرف آن باید نهایت دقت را به عمل آورد.

مغز بادام تلخ از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است.

۱- بادام تلخ را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید ضماد خوبی برای سر درد می باشد همچنین مالیدن آن بر دور چشم برای تقویت بینایی مفید است.

۲- خوردن بادام تلخ برای تنگی نفس ، سرفه و ورم ریه مفید است.

۳- بادام تلخ را با عسل بخورید کبد و طحال را تمیز می کند.

۴- برای رفع درد کلیه ها بادام تلخ را با نشاسته و نعناع بخورید.

۵- بادام تلخ را با عسل برای قولنج مفید است.

۶- برای از بین بردن سنگ کلیه و ناراحتی های کلیه ، بادام تلخ را با شیره انگور مخلوط کرده و بخورید.

۷- اگر عادت ماهیانه خانم ها عقب می افتد بهترین طرز درمان آن قرار دادن شیاف بادام تلخ در مهبل است.

۸- برای از بین بردن لکه های صورت ، بادام تلخ را پودر کنید و با سرکه مخلوط کرده و ضمادی از آن درست کنید و روی پوست بمالید.

۹- ضماد بادام تلخ برای درمان زخم های کهنه، خارش و مخمک بکار میرود.

۱۰- ضماد ریشه درخت بادام تلخ برای درمان انواع دردها مفید است.

۱۱- ضماد ریشه درخت بادام برای پاک کردن طحال ، کلیه و دفع کرم روده بکار می رود.

۱۲- دم کرده ریشه درخت بادام تلخ برای پاک کردن طحال ، و دفع کرم روده بکار می رود.

۱۳- روغن بادام تلخ خاصیت مسهلی دارد.

۱۴- روغن بادام تلخ برای تنگی نفس، درد کلیه و خارج کردن سنگ مثانه مفید است.

۱۵- برای رفع زنگ زدن و صدا در گوش یک قطره از روغن بادام تلخ را در گوش بریزید.

۱۶- مالیدن روغن بادام تلخ روی صورت ، لکه ها و چین و چروک را از بین می برد.

۱۷- روغن بادام تلخ ترک دست و پا را که از سرما ایجاد شده از بین می برد.

۱۸- آنهایی که مبتلا به اگزما هستند اگر از بادام تلخ خمیری درست کنند و از آن بجای صابون برای شستن نقاطی که مبتلا به اگزما است استفاده کنند به زودی بهبود می یابند.

۱۹- خمیر بادام تلخ برای رفع بوی بد پا و زیر بغل مفید است.

۲۰- روغن بادام تلخ برای درمان سیاه سرفه مفید است.

طرز استفاده:

روغن بادام : برای بدست آوردن روغن بادام ، مغز بادام را پس از تمیز کردن و خشک کردن خرد می کنند و بصورت خمیر در می آورند و سپس آنرا تحت فشار قرار داده و روغن آن را استخراج می کنند . این روغن را فشار اول می نامند .

تفاله بادام را که از فشار اول باقیمانده تحت اثر حرارت و مواد شیمیایی قرار داده و روغن فشار دوم را بدست می آورند . بدلیل اینکه روغن بادام گران است معمولا تقلب کرده و آنرا با روغن های دیگر مانند روغن مغز هسته زردآلو و هلو مخلوط کرده و به نام روغن بادام می فروشند.

همانطور که گفته شد اگر روغن بادام تلخ یا مغز زردآلو و یا هلو تحت اثر آب قرار گیرند اسید سیانیدریک و آلدئید بنزوئیک تولید می شود که سمی است بنابراین برای گرفتن روغن از این هسته ها نباید از آب استفاده کرد.

اسانس بادام تلخ : این اسانس مایعی زلال و بیرنگ است که در اثر کهنه شدن برنگ زرد کم رنگ در می آید . بوی آن قوی ، طعمش سوزاننده و تلخ و بسیار سمی است . اسانس بادام تلخ به سهولت با اکسیژن هوا ترکیب و اکسید می شود . بنابراین باید همیشه محتوی آن کاملا پر و در بسته بوده و در جای تاریک و سرد نگاهداری شود.

شکوفه و گل بادام : گل و شکوفه درخت بادام دارای بوی مطبوعی و طعم تلخ می باشد.

پوست میوه بادام : بصورت جوشانده مصرف می شود . طرز تهیه آن به این صورت است که ۵۰ گرم پوست بادام شیرین را در یک لیتر آب ریخته و مدت چند دقیقه آن را می جوشانند سپس آن را صاف کرده و مصرف می کنند.

برگ درخت بادام: برای تهیه جوشانده برگ درخت بادام ۵۰ گرم برگ درخت را در یک لیتر آب می جوشانند و سپس صاف می کنند.

مغز بادام : معمولا بصورت خشک شده و خام و یا بوداده مصرف می شود.

شیر بادام : شیر بادام را از مغز بادام بو نداده و خام تهیه می کنند. برای تهیه آن ۵۰ گرم مغز بادام را کاملا آسیاب کرده که بصورت پودر در آید. سپس مقدار ۵۰ گرم شکر یا قند به آن اضافه کرده و با یک لیتر آب مخلوط می کنند مایعی مانند شیر به دست می آید.

نوع دیگر شیر بادام برای کودکان شیر خوار و اطفال بسیار مفید است و می تواند جانشین شیر مادر و یا مکمل آن باشد بدین ترتیب به دست می آید که مقدار ۵۰ گرم بادام را به مدت چند دقیقه در آب گرم قرار می دهند تا پوست آن کنده شود سپس آن را آسیاب کرده و بصورت پودر در می آیند و مقدر کمی آب را به آن اضافه می کنند و بهم می زنند تا بشکل خمیر در آید سپس خمیر حاصل را با یک لیتر آب مخلوط و بهم می زنند و سپس مقدر ۵۰ گرم عسل به آن اضافه می کنند تا کاملا حل شود . این مایع را از پارچه ملام می گذرانند تا مایعی مانند شیر از آن باقی بماند.

البته اگر اشخاص بالغ بخواهند از شیر بادام استفاده کنند احتیاجی به صاف کردن آن نخواهد بود.

طریقه دیگری که آسان تر است بدین صورت می باشد که مقدار ۵۰ گرم بادام پوست کنده یک لیتر آب و ۵۰ گرم عسل یا شکر را در داخل مخلوط کن برقی بریزید و تا مایعی مانند شیر بدست آید.

مضرات:

بادام از نظر اینکه دارای مواد مغذی بسیاری است بنابراین غذای بسیار خوبی است ولی چون سنگین و ثقیل الهضم می باشد نباید در خوردن آن افراط کرد و مقدار آن نباید در روز بیش از ده دانه باشد . بادام همچنین برای معده های ضعیف و سرد خوب نیست و اشخاصی که معده ضعیف دارند بهتر است بادام را با شکر بخورند.

منبع: <http://www.irteb.com/herbal/plantbank.htm>