



چغندر BEETS

نام علمی Beta vulgaris

کلیات گیاه شناسی

چغندر را از قدیم می شناختند و حتی در حدود چهار قرن قبل از میلاد به خواص درمانی آن آشنا بوده و از آن استفاده می کرده اند .

چغندر به طور بومی در ناحیه مدیترانه و شرق اروپا وجود داشته است و در حال حاضر در بیشتر نقاط دنیا کشت می شود . چغندر دو نوع می باشد یک نوع آن چغندر معمولی است به رنگ بنفش تیره و یا قرمز است و نوع دیگر آن چغندر قند است به رنگ زرد روشن می باشد که به مقدار بسیار زیاد در نقاط مختلف دنیا برای استفاده از شکر آن کشت می شود . چغندر خوب آن است که زیاد در خاک نمانده باشد و یا به اصطلاح جوان باشد زیرا چغندری که زیاد رسیده باشد سفت می شود . چغندر پیر معمولاً گردنی باریک دارد و شیارهایی روی آن به وجود می آید .

ترکیبات شیمیایی:

چغندر بسیار مغذی است و سرشار از مواد معدنی و ویتامین ها است .

در جدول زیر مقدر مواد آن در ۱۰۰ گرم چغندر آمده است .

انرژی	۳۳ کالری
پروتئنی	۲/۱ گرم
چربی	۰۶/۰ گرم
هیداروکربن	۲/۷ گرم
کلسیم	۱/۱۱ میلی گرم
فسفر	۲۰ میلی گرم
آهن	۸/۰ میلی گرم
ویتامین آ	۵۰۰ واحد
ویتامین ب ۱	۰۱۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۲۵/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۳۳/۰ میلی گرم

ویتامین ث ۶۲/۱۷ میلی گرم

خواص داروئی:

برگ چغندر خواص درمانی بسیاری دارد

۱-به عنوان ملین و رفع یبوست به کار می رود

۲-تقویت کننده کلیه است

۳-درمان کننده التهاب مجاری ادرار است

۴-به عنوان مصرف خارجی برای پانسمان زخم و درمان تاول مصرف می شود.

چغندر مخلوط با آب ب هویج دفع کننده سنگ کیسه صفرا نیز هست .

شربت چغندر بهترین نوشابه و تقویت کننده بدن و دافع سموم بدن است .

طرز استفاده:

برای درست کردن شربت چغندر با آب میوه گیری آب سه تا چهار چغندر خام را بگیرید و آنرا با یک لیوان آب معدنی

گاز دار مخلوط کنید این شربت بسیار خوشمزه و انرژی زا است.

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