



Asparagus مارچوبه

Asparagus officinalis نام علمی

کلیات گیاه شناسی

مارچوبه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا چند متر می رسد و دارای شاخه های نسبتاً چوبی و صاف می باشد .
مارچوبه به صورت وحشی در اکثر نقاط دنیا می روید برگ های آن فلسی شکل بوده که از کنار آن ها شاخه هایی باریک و دراز و سبز رنگ به صورت دسته های ۳ تا ۸ تایی خارج می شود .

به علت زیبا بودن این گیاه را به صورت تزئینی در باغچه ها می کارند مارچوبه را در اوائل پائیز می چینند .

این گیاه از قدیم الایام مورد استفاده بشر بوده است و حتی در اهرام ثلاثه مصر نقاشی هایی وجود دارد که مارچوبه را نشان می دهد .

مارچوبه را می توان به صورت مختلف مصرف کرد . باید مارچوبه را با کمی آب و حرارت کم در ظرف های ضد زنگ پخت و تقریباً نیمه خام آنرا برداشت . آب مارچوبه را دور نریزید و از آن برای سوپ استفاده کنید زیرا دارای ویتامین و املاح می باشد . وقتی که مارچوبه می خرید دقت کنید تازه باشد .

شاخه های مارچوبه تازه راست و نرم بوده و نوک آن نباید باز شده باشد و اگر فلس های نوک آن باز باشد نشانه این است که گیاه مدت زیادی مانده و کهنه شده است .

ترکیبات شیمیایی:

مارچوبه دارای آسپاراژین، اینوزیت، تانن، اسید گالیک، آسپاراگوز، و اسید سوکسی نیک می باشد دانه آن دارای ۱۵ درصد مواد روغنی می باشد این روغن زرد مایل به قرمز است .

درصد مواد موجود در مارچوبه بصورت زیر است

آب	۹۰ گرم
پروتئین	۵/۲ گرم
چربی	۲/۰ گرم
مواد نشاسته ای	۲/۴ گرم
کلسیم	۲۲ میلی گرم
فسفر	۶۰ میلی گرم
آهن	۱/۱ میلی گرم

سدیم	۲ میلی گرم
پتاسیم	۲۷۵ میلی گرم
ویتامین آ	۹۰۰ واحد
ویتامین ب ۱	۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۲/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۳	۵/۱ میلی گرم
ویتامین ث	۳۵ میلی گرم

خواص دارویی:

از نظر طب قدیم ایران مارچوبه گرم و خشک است بنابراین آنهایی که سرد مزاج هستند باید آن را با عسل بخورند و آنهایی که گرم مزاج هستند باید آن را با سرکه بخورند .

مارچوبه گیاهی است ادرار آور و دارای خواص زیادی است

(۱) خوردن آن دید چشم را تقویت می کند

(۲) برای تقویت نیروی جنسی مفید است

(۳) ضعف مثانه را برطرف می کند

(۴) برای تقویت قلب مفید است

(۵) ملین است و یبوست را برطرف می کند

(۶) تب بر است

(۷) مارچوبه بعلت داشتن کلروفیل خونساز است و کسانی که کم خون هستند باید از آن استفاده کنند .

(۸) مارچوبه به ساختن گلبولهای قرمز خون کمک می کند

طرز استفاده:

برای نگهداری مارچوبه آن را در پارچه های مرطوب ببندید و در یخچال قرار دهید زیرا گرما و خشکی آن را از بین می برد

مارچوبه را نیز می توان در سالاد ریخت و یا از آن سوپ تهیه کرد .

مورد دیگر استفاده از مارچوبه غیر از پختن آن بصورت دم کرده آن است

دم کرده مارچوبه را به این صورت تهیه کنید :

چند شاخه مارچوبه را در داخل یک لیتر آبجوش بریزید و مقدری هم رازیانه و جعفری به آن اضافه کنید و بگذارید مدت پنج دقیقه دم بکشد . از این دم کرده بمقدر دو تا سه فنجان در روز برای تسکین و آرامش قلب استفاده کنید .

مضرات :

مارچوبه را نباید آنهایی که مبتلا به ورم مجاری ادرار هستند و یا اشخاص عصبی مصرف کنند . مارچوبه همچنین برای مبتلایان به رماتیسم و سنگ کلیه خوب نیست .

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