



نخود Chickpea

نام علمی *Cicer arietinum*

کلیات گیاه شناسی

نخود گیاهی است یک ساله و از خانواده حبوبات که بلندی بوته آن به حدود ۳۰ سانتیمتر می رسد . ساقه این گیاه پوشیده از تارهای غده ای است . برگهای آن مرکب از ۱۳ تا ۱۷ برگچه کوچک و دندانه دار می باشد . گلهای آن سفید رنگ مایل به قرمز یا آبی بطور تک تک بر روی ساقه قرار دارد . میوه آن به صورت نیام و غلاف آن کوچک ، متورم و نوک تیز به طول ۲ تا ۳ سانتیمتر است که در آن یک دانه نخود به رنگ نخودی یا سیاه قرار دارد .

نخود یکی از حبوبات مغذی و انرژی زا و پر مصرف است

ترکیبات شیمیایی:

در صد گرم نخود مواد زیر موجود است :

آب	۱۰ گرم
پروتئین	۲۰ گرم
نشاسته	۱۵۵ گرم
کلسیم	۱۵۰ میلی گرم
فسفر	۳۵ میلی گرم
آهن	۷ میلی گرم
سدیم	۲۵ میلی گرم
پتاسیم	۷۸۰ میلی گرم
ویتامین آ	۵۰ واحد
ویتامین ب ۱	۳/۰ واحد
ویتامین ب ۲	۱۵/۰ واحد
ویتامین ب ۳	۲ میلی گرم
مواد روغنی	۵ گرم

نخود همچنین دارای مقدار بسیار کمی آرسنیک ، اسید اگزالیک ، اسید استیک و اسید مالیک و املاح کمیابی نظیر بر ، لیتیوم و مس است .

ضمنا دارای موادی مانند لسیتین ، گالاکتان ، ساکاروز ، دکستروز و سلولز در نخود وجود دارد

خواص داروئی:

نخود به علت دارا بودن اسیدهای آمینه مختلف ، ویتامین ها و مواد معدنی، غذای بسیار خوبی است .

نخود از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و با همه خواص بی شماری که دارد نفاخ و دیر هضم می باشد و نباید در خوردن آن افراط کرد .

(۱) نخود کمی ملین است

(۲) نخود اثر ادرار آور و قاعده آور دارد

(۳) نخود کرم کش است

(۴) برای برطرف کردن درد سینه و ریه باید نخود را با کمی نمک پخت و آب ژله مانند آن را خورد

(۵) روغن نخود برای تقویت مو موثر است شب ها آن را به سر بمالید و صبح مو را بشوئید

(۶) روغن نخود را اگر به سر بمالید سردرد را شفا می دهد

(۷) روغن نخود را بر روی دندان که درد می کند بمالید درد را برطرف خواهد کرد

(۸) روغن نخود را اگر به زیر شکم بمالید برای تقویت نیروی جنسی موثر است

(۹) افراد گرم مزاج باید نخود را با سکنجبین بخورند تا از نفخ شکم جلوگیری کند

(۱۰) نخود را می توان برای دفع رسوبات ادرار و درمان زردی به کار برد

(۱۱) نخود درمان کننده قولنج های کلیوی است

(۱۲) نخود را روی زخم های چرکین بگذارید، آن ها را باز کرده و الیتام می دهد

(۱۳) یکی از غذاهای مغذی که سرشار از پروتئین های گیاهی ، ویتامین ها و مواد معدنی است هموس می باشد که در کشورهای عربی جزو

غذاهای اصلی آن هاست . گیاه خواران هموس را جانشین گوشت می کنند این غذا از نخود پخته و کره کنجد که تاهینی نامیده می شود

درست می شود

طرز استفاده:

طرز تهیه هموس به قرار زیر است

حدود ۳۰۰ گرم نخود را کاملا بپزید که نرم شود و تقریباً آب آن تمام شود . آب دو لیمو ترش را بگیرید و با نخود پخته داخل مخلوط کن

برقی بریزد که کاملا له شود . سپس مقدر ۱۰۰ گرم کره کنجد و یک چهارم سیر له شده و جعفری و نمک و مقداری هم روغن زیتون به

آن اضافه کرده و همه را بهم بزیند تا کاملاً مخلوط شود .

هموس را می توانید به صورت سرد برای ساندویچ استفاده کنید . هموس حتی چاشت خوبی برای بچه هاست که به مدرسه می روند

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