



Alfalfa

یونجه

Medicago sativa

نام علمی

کلیات گیاه شناسی

یونجه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا یک متر میرسد برگهای آن دارای سه برگچه می باشد برگچه های نوک تیز، سبز رنگ و بیضی شکل است .

گلهای یونجه بشکل سبز و برنگ بنفش تیره یا آبی روشن است میوه یونجه مانند صدف بوده و دانه داخل میوه مانند لوبیا ولی کوچکتر از آن می باشد .

یونجه ریشه ای بسیار عمیق درد و ریشه آن تا سه متر بداخل زمین نفوذ می کند و بنابراین منبع ویتامین ها و مواد معدنی است که از خاک می گیرد .

یونجه از زمانهای بسیار قدیم در ایران کشت می شده است و در حدود پنج قرن قبل از میلاد مسیح از یاران به یونان برده شد و در قرن هفتم بعد از میلاد به اروپا راه یافت . یونجه در ایران در مناطق مرکزی و جنوبی به مقدار بسیار زیاد کشت می شود .

زنبور عسل گل یونجه را دوست درد واز آن شهد زیادی بدست می آورد و تبدیل به عسل می کند .

پرورش این گیاه در قدیم برای تهیه علوفه چهارپایان بوده ولی در حال حاضر بعلت دارا بودن مواد مغذی به مصرف غذایی نیز می رسد .

ترکیبات شیمیایی:

یونجه سرشار از ویتامین های A, C, E, K و همچنین دارای آمیلاز که آنزیم مخصوص هضم مواد نشاسته ای است می باشد.

آنزیم های بسیاری در یونجه یافت می شود بعنوان مثال می توان از امولسین ، اینورتاز و پکتیاز نام برد.

یونجه دارای حدود ۲۰٪ پروتئین می باشد پروتئین های موجود در یونجه عبارتند از :

لیزین ، آرژنین ، هیستیدین ، آدنین ، فنیل آلانین ، آسپاراژین و سیستین . یونجه دارای اسید فسفریک نیز هست.

یونجه همچنین دارای منیزیوم ، آهن و مقدر جزئی آرسنیک و سیلیس است.

بنابراین یونجه از نظر مواد غذایی بسیار قوی است و غذای خوبی برای انسان و حیوانات است.

خواص داروئی:

یونجه از نظر طب قدیم ایران گرم است . البته تاره آن گرم و تر و خشک شده آن گرم و خشک است.

(۱) یونجه از نظر اینکه دارای بسیاری از مواد معدنی می باشد شیره آن برای بچه هایی که در حال رشد هستند و اسخوان بندی محکمی ندارند بسیار مفید است . حتی امروزه پودر این گیاه را در داروخانه ها می فروشند که آنرا می توان برای بچه های شیر خوار مصرف کرد .

برای تهیه شیره یونجه باید مقدر ۳۰۰ گرم یونجه را در یک لیتر آب ریخت و آنرا جوشانید تا مقدر آب آن به نصف تقلیل یابد سپس آنرا صاف کرده و مقدر کمی عسل به آن اضافه کنید که بصورت شربت دارید . مقدر مصرف برای اطفال ۲۰۰ گرم در روز است و برای اطفال

شیرخوار حدود ۵۰ گرم می باشد که می توان به شیر آنها اضافه نمود .

اشخاص بزرگسال هم برای بالا بردن انرژی می توانند از این شیره استفاده کنند .

- ۲) یونجه را بصورت تازه و یا جوانه آنها را با اسلاد میل کنید . جوانه یونجه را به صورت بسته بندی شده می توانید از سوپر مارکت ها خریداری کنید.
- ۳) یونجه ملین است.
- ۴) یونجه دو برابر اسفناج آهن دارد بنابراین خونساز است و برای کسانی که به کم خونی مبتلا هستند مفید است.
- ۵) یونجه به علت دارا بودن آهن برای درمان بیماری راشیتیسیم به کار می رود.
- ۶) عوارض کمبود ویتامین ث با خوردن یونجه از بین می رود.
- ۷) یونجه تازه در بسیاری از کشورها مانند چین و روسیه و آمریکا به مقدار زیاد بجای اسفناج مصرف می شود.
- ۸) یونجه را در داروخانه ها و فروشگاههای گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه ها به صورت پودر، کپسول و قرص به فروش می رسانند . مقدار مصرف آن سه قرص در روز است.
- ۹) با همه مزایایی که یونجه دارد در خوردن تازه آن نباید زیاده روی کرد زیرا بسیار نفاخ است و حتی حیواناتی که به مقدار زیاد از آن می خورند به علت گاز زیاد ممکن است تلف شوند.
- ۱۰) ضماد پخته یونجه را اگر روزی چند بار روی اعضایی که رعشه دارند بگذارید آنها را شفا می دهد.
- ۱۱) تخم یونجه قاعده آور است و برای این منظور تخم یونجه را بصورت دم کرده مصرف کنید.
- ۱۲) دم کرده یونجه درمان اسهال است.
- ۱۳) برای نرم کردن سینه و تسکین سرفه روزی ۲-۳ فنجان دم کرده تخم یونجه را مصرف کنید.
- ۱۴) برای درمان لقوه و رعشه تخم یونجه را در روغن زیتون بریزید و مدت یک هفته جلوی آفتاب بگذارید سپس آنرا صاف کنید و روزی چند قاشق از آنرا بخورید و همچنین روی اعضایی که رعشه دارند بمالید.
- ۱۵) یونجه حاوی مقدار زیادی ویتامین است . کوبیده آن زخم را بسرعت التیام داده و از خونریزی جلوگیری می کند.

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