



زردآلو Apricot

نام علمی Armeniaca bulgar

کلیات گیاه شناسی

درخت زردآلو بومی نواحی چین می باشد و هنوز هم به صورت وحشی در این مناطق می روید این درخت در اوائل قرن اول میلادی به آسیا و اروپا راه یافت.

درخت زردآلو تا ارتفاع ۶ متر می رسد برگ های آن مانند قلب نوک تیز و برنگ سبز روشن مایل به زرد می باشد . گل‌های زردآلو درشت و به رنگ سفید متمایل به قرمز است.

میوه آن گوشتی و زرد رنگ با طعمی مطبوع و شیرین بوده که در اواسط تابستان میرسد.

هسته زردآلو صاف ، قهوه ای و بیضی شکل است در داخل هسته مغز آن قرار دارد که طعم آن شیرین و گاهی تلخ می باشد.

ترکیبات شیمیایی:

در صد گرم زردآلوی بدون هسته مواد زیرموجود است:

انرژی	۵۴ کالری
آب	۸۴-۸۱ گرم
مواد قندی	۱۲-۱۰ گرم
پروتئین	۱ گرم
کلسیم	۱۸ میلی گرم
فسفر	۲۳ میلی گرم
سدیم	۱ میلی گرم
پتاسیم	۲۸۰ میلی گرم
آهن	۵/۰ میلی گرم
ویتامین آ	۲۷۰۰ واحد
ویتامین ب ۱	۰۳/۰ میلی گرم
ویتامین ب ۲	۰۴/۰ میلی گرم

ویتامین ب ۳	۶/۰ میلی گرم
ویتامین ث	۱۰ میلی گرم
اسید سالیسیلیک	۵/۱ گرم
مواد نشاسته ای	۳۵/۶ گرم
آلبومین	۴۵/۰ گرم
چربی	۱۲/۰ گرم

مغز زردآلو دارای ۴۰٪ روغن، مقداری پروتئین، قند اسانس و ویتامین های A و C و B17 و کبالت می باشد. ویتامین B17 که Laetrile و Pangamic acid پانگامیگ اسید نامیده می شود طبق تحقیقات دانشمندان ضد بیماری سرطان و معالج سرطان است و این ویتامین بصورت قرص در اروپا وجود داشته و مصرف می شود ولی متاسفانه فروش آن در کانادا قدغن است زیرا دارای مقدار بسیار کمی سیانید می باشد.

خواص داروئی:

خواص درمانی زردآلو

زردآلو از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است

(۱) تصفیه کننده خون است

(۲) عروق را باز می کند

(۳) ملین است

(۴) بوی بد دهان را رفع می کند

(۵) تب بر است

(۶) بعلت داشتن کبالت برای کم خونی مفید است

(۷) ورم مفاصل را برطرف می کند

(۸) ضد نرمی استخوان است

(۹) برای قلبیایی کردن بدن مفید است

خواص درمانی هسته و برگ زردآلو

مغز هسته از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و برگ و گل آن سرد و خشک است.

۱- مغز آن تقویت کننده قوای جنسی است

۲- روغن مغز هسته را اگر در گوش بچکانید صداهای گوش را از بین برده و سنگینی گوش را درمان می کند.

۳- روغن مغز هسته برای نرم کردن پوست مفید است

۴- روغن مغز هسته اگر تلخ باشد کشنده کرم معده و روده است

۵- روغن تلخ هسته ورم معقد را از بین برده و سنگ مثانه را خرد می کند

۶- دم کرده برگ زردآلو برای قطع اسهال مفید است

۷- برای تسکین گوش درد چند قطره از دم کرده برگ زردآلو را در گوش بچکانید

مضرات :

زردآلو بطور کلی دیر هضم ، ثقیل و نفاخ است . اشخاص سالخورده و کودکان باید از زیاد خوردن آن احتراز کنند . همیشه باید زردآلو را قبل از غذا خورد و همراه با آن هسته آنرا نیز تناول نمود زیرا هسته زردآلو ضد نفخ بوده و هضم آن را آسان می سازد.

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