

خواص دارویی ادویه ها

نویسنده: پروفیسور جیمز ا. دوک

با همکاری:

مری جو ب. گادوین

جودی دوسلیر

پگی آن ک. دوک

مترجمین:

دکتر نسرین حاجی سید جوادی

مهندس فرحناز اردوبادی

انتشارات مرز دانش

۱۳۸۶

سپرشناسه: دوک، جیمز، ۱۹۲۹ - م. Duke, James A.
 عنوان و نام پدیدآورنده: خواص دارویی ادویه ها/ نویسندگان جیمزا. دوک ...
 [و دیگران]: مترجمین نسرین حاجی سید جوادی، فرحناز فتح اردوبادی.
 مشخصات نشر: تهران: مرز دانش: پارس پیدورا، ۱۳۸۶.
 مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.: مصور.
 شابک: ۲۰۰۰ ریال: ۳-۶۴-۹۹۰۰-۹۶۴-۹۷۸
 یادداشت: کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب "CRC handbook of medical spices, c2005" است.
 موضوع: گیاهان دارویی - - دستنامه ها.
 موضوع: ادویه ها - - مصارف درمانی - - دستنامه ها.
 موضوع: گیاه درمانی - - دستنامه ها.
 شناسه افزوده: حاجی سید جوادی، نسرین، ۱۳۴۱ - ، مترجم
 شناسه افزوده: فتح اردوبادی، فرحناز، ۱۳۴۵ - ، مترجم
 رده بندی کنگره: ۱۳۸۶ ۸۶ خ / ۱۶۲ RS
 رده بندی دیویی: ۶۱۵ / ۳۲۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۱۴۹۰۷

انتشارات مرز دانش
 مرکز چاپ و پخش کتابهای دانشگاهی

نام کتاب: خواص دارویی ادویه ها
 مترجمین: دکتر نسرین حاجی سید جوادی، مهندس فرحناز فتح اردوبادی
 ناشر: مرز دانش
 ناشر همکار: پارس پیدورا
 چاپ: کیمیا
 شمارگان: ۲۰۰۰
 نوبت چاپ: اول ۱۳۸۶
 شابک: ۳-۶۴-۹۹۰۰-۹۶۴-۹۷۸
 قیمت: ۲۰۰۰ تومان

مرکز پخش: انتشارات مرز دانش
 تهران- خیابان انقلاب- خ ابوریحان- کوچه عنصری- پلاک ۱۱
 تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۳۶۵۰-۰۹۱۲۳۷۱۴۰۳۱

فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۴	درباره نویسنده کتاب
۵	مقدمه مترجمین
۶	مقدمه نویسنده
	ادویه ها
۹	زعفران (<i>Corcus sativus</i>)
۱۹	سیر (<i>Allium sativum</i>)
۳۹	زردچوبه (<i>Curcuma longa</i>)
۵۹	فلفل تند (<i>Capsicum spp.</i>)
۷۳	شیرین بیان (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)
۹۱	خرنوب (<i>Ceratonia siliqua</i>)
۹۹	دارچین (<i>Cinnamomum verum</i>)
۱۱۳	کاسیا (<i>Cinnamomum aromaticum</i>)
۱۲۳	سماق (<i>Rhus coriaria</i>)
۱۳۱	هل (<i>Elettaria cardamomum Maton</i>)

پروفسور جیمز ا. دوک فارغ التحصیل دکترای گیاه شناسی از دانشگاه کالیفرنیاست و دوره فوق دکترای خود را در دانشگاه واشنگتن و مزارع گیاه شناسی میسوری در سنت لوئیس آمریکا گذرانده است. او پس از ۳۵ سال خدمت در دپارتمان کشاورزی ایالات متحده (USDA) با سمت گیاه شناس اقتصادی ، در سال ۱۹۹۵ بازنشسته گردید و پس از آن نیز به عنوان رئیس مشاورین علمی آزمایشگاه Nature's Herbs و یک شرکت اطلاع رسانی دعوت بکار شد. هم اکنون نیز در انستیتو گیاه شناسی سوفیا در کلمبیا با کرسی استادی مشغول به کار است.

پروفسور دوک اوقات فراغت خود را به مطالعه در مورد زیست شناسی و کشت گیاهان دارویی و همچنین مدیریت و مشاوره بسیاری مؤسسات مرتبط با گیاهان دارویی می گذراند. او هنوز هم به عنوان عضو USDA مشغول فعالیت می باشد و بسیاری از کتاب های قبلی خود را از طریق سایت www.ars-grin.gov/duke به روز درآورده است.

ترجمه حاضر برگرفته از کتاب Medicinal Spices نوشته جیمز ا. دوک پروفیسور گیاه شناس دانشگاه واشنگتن در ایالات متحده آمریکا و چند تن از همکاران وی می باشد. این کتاب منعکس کننده مطالعات و تحقیقات خود نویسنده و سایر صاحب نظران قدیم و جدید علم گیاهان دارویی از تمدن های قدیم چین، هند، یونان و مصر تا ظهور مسیحیت و از آن زمان تا به امروز می باشد. از نقاط قوت کتاب می توان به ارائه نظرات بسیاری از اقوام و فرهنگ های مختلف با ذکر منابع معتبر و بحث درمورد آنها اشاره کرد، لذا گاهی نظرات ضد و نقیض نیز مشاهده می گردد که نشان دهنده امانت داری نویسندگان است. از این رو ما نیز سعی نموده ایم که عهده دار حفظ این امانت باشیم.

کتاب اصلی شامل شرح مفصل خواص دارویی سی و چهار ادویه است که به دلیل بالا بودن حجم مطالب، ترجیح داده شد با انتخاب ادویه های متداول و پرمصرف در ایران، کتاب در دو جلد ارائه گردد. مطالب این کتاب در مورد خواص درمانی ادویه ها در بیماری های مختلف، نحوه اثر هر ادویه با ذکر ترکیبات شیمیایی مؤثر، مختصری از تاریخچه و اعتقادات اقوام و ملل مختلف به همراه مراجع معتبر علمی است.

در این کتاب بسیاری از اصطلاحات پزشکی به ضرورت موضوع آورده شده که در متن عیناً به آنها اشاره شده است. اما با توجه به اینکه امکان دارد برخی خوانندگان علاقه مند به کسب اطلاعات بیشتری در این مورد باشند، مترجمین بر آن شدند تا ضمیمه ای برای توضیح این اصطلاحات تهیه کنند.

مطالعه این کتاب علاوه بر اینکه اطلاعات تخصصی در اختیار دانشجویان و متخصصین رشته های پزشکی، داروسازی، تغذیه و صنایع غذایی، کشاورزی و قرار می دهد، نگرش جدیدی نیز در مورد اثرات درمانی معجزه آسای ادویه ها برای عامه مردم بوجود می آورد تا این خوراکی های مفید را به صورت صحیحی در فهرست غذایی خود قرار دهند.

نسرین حاجی سید جوادی فرحناز اردوبادی
محققین انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور

هیچ مرزی بین گیاه ، ادویه ، غذا و دارو وجود ندارد . انواع فلفل ، سیر ، پیاز ، زنجبیل و زردچوبه و بسیاری دیگر همگی گیاه هستند و به عنوان دارو نیز در نظر گرفته می شوند . البته من فقط قسمتی از ادویه ها را برای درج در این کتاب انتخاب کرده ام و اکثر ادویه های دارویی که در آشپزخانه نیز به کار می روند ، مانند آویشن ، خردل ، گشنیز و را به کتاب های دیگر خود ارجاع داده ام . مسلماً این کار چیزی از اهمیت آنها کم نخواهد کرد زیرا تمام آن ها هم در طبخ غذا در آشپزخانه و هم به عنوان گیاه دارویی به طور متداول کاربرد دارند و تمام آنها نیز در فهرست ادویه های بخش کشاورزی ایالات متحده (USDA) آورده شده اند .

من می توانم داستان ادویه ها را از ۵۰ تا ۶۰ هزار سال قبل یعنی زمانی آغاز نمایم که بشر به تجربه آموخت استفاده از برگ های برخی گیاهان برای پیچیدن غذا باعث حفظ مواد معدنی و گاهی بهبود طعم آنها می شود . من می توانم داستان ادویه را از ۵ هزار سال قبل شروع کنم ، هنگامی که از سیر و پیاز به عنوان مواد نیروزا برای بردگان مصری که مشغول ساختن اهرام مصر بودند ، استفاده می شد . همان زمانی که زنجبیل به فهرست داروهای پزشکان چینی و فلفل به فهرست داروهای پزشکان هندو پیوست . در حدود ۲۴۰۰ سال قبل از میلاد مسیح بقراط ، پدر علم طب توصیه کرد " اجازه دهید غذا داروی شما و دارو غذای شما باشد " . در آن زمان او با خواص ادویه هایی نظیر آویشن ، دارچین ، زعفران ، گشنیز و نعناع آشنا بود و به اهمیت ادویه ها به عنوان دارو ، نگهدارنده غذا و از بین برنده بوهای ناخوشایند پی برده بود . اکنون در هزاره سوم ما دوباره به توصیه این پزشک قدیمی برگشته ایم که " اجازه دهید غذا داروی شما و دارو غذای شما باشد " .

همزمان با میلاد مسیح ادویه های شرقی به سرزمین های دورتر راه یافت ، در صورتی که تا قبل از آن زمان بیشتر ادویه های مناطق معتدل تجارت می شدند . کشف آمریکا در قرن ۱۴ میلادی توسط کریستف کلمب به نوبه خود دریچه بزرگی از ذخایر گیاهی و جانوری جدید به روی جهانیان گشود . من همیشه گفته ام که کریستف کلمب بدنبال فلفل سیاه در هند سیاه می گشت که فلفل قرمز را در هند قرمز (بین سرخپوستان) یافت .

در این کتاب من بر روی کاربرد دارویی ادویه ها تاکید کرده ام. به عنوان مثال ادویه هایی مانند کاپسیکوم، دارچین، سیر، زنجبیل، پیاز و زردچوبه ارزش دارویی بالایی دارند و اثرات جانبی آنها نسبت به داروهای شیمیایی کمتر می باشد. از طرفی همان طور که می دانید هر ادویه حاوی تعداد فراوانی فیتوکمیکال مفید است در حالی که داروهای شیمیایی فقط دارای یک یا حداکثر دو ترکیب موثر می باشند. لذا من پیشنهاد می کنم که مردم ادویه ها را بیشتر از ترکیبات شیمیایی به عنوان دارو مصرف کنند. من حتی برخی ادویه ها را مقدم بر داروهای شیمیایی می دانم. مثلاً سیر برای پایین آوردن کلسترول خون، زنجبیل بر علیه اسید معده در موارد زخم معده و حتی تهوع صبحگاهی خانم های باردار، کاپسیکوم برای زونا و زردچوبه برای التهاب مفاصل و آلزایمر.

البته کسی نباید در مورد یک بیماری یا یک ناراحتی خود تشخیصی یا خود درمانی انجام دهد بلکه بایستی در این گونه موارد به پزشکان حاذقی مراجعه نماید که قبل از وادار نمودن او به مصرف مداوم قرص های سنتتیک، رژیم غذایی او را کنترل کنند و در صورت نیاز بهبود بخشند.

جیمز ا. دوک