

## ترکیب کیمیاوی و ارزش غذایی و دوایی بادنجان رومی و بادنجان سیاه

نویسنده: پوهاند گل احمد فیضی<sup>۱</sup>

### چکیده

بادنجان رومی و بادنجان سیاه دو ترکاری خیلی مهم و غذای اساسی نه تنها مردم ما را تشکیل میدهد بلکه در تمام ممالک جهان به منظور ارزش غذایی آن مورد استفاده قرار میگیرند. این دو ترکاری سرشار از ترکیب کیمیاوی و عناصر حیاتی مانند کلسیم، پتاشیم، فاسفورس، سلفر، مگنیزیم و آهن بوده همچنان دارای مرکبات کیمیاوی از قبیل ویتامین های مورد ضرورت بدن بوده که عبارت از ویتامین های Vit K، Vit B<sub>1</sub>، Vit B، Vit A، Vit C، پروتین، ستریک اسید، اگزالیک اسید و الکلئید های مهم مانند نیکوتین بوده که از ارزش غذایی و و ارزش دوایی برخوردار میباشند، بر علاوه ارزش غذایی اهمیت درمانی و ارزش دوایی را نیز دارا میباشند، در کشور ما در تمام ولایات و بخش های مهم آن با اقلیم آب و هوای آن سازگار بوده کشت و زرع میشود که از نظر اقتصادی بسیار ارزان بوده و زیادتر مردمان فقیر و بی بضاعت کشور ما بمنظور مواد غذایی آنها به مصرف میرسانند، چون در فصل تابستان مصرف این دو ترکاری بیشتر است لازم دیدم که در باره ترکیب کیمیاوی، ارزش غذایی و دوایی این دو نبات تحقیق و سرچ نمایم تا اهمیت دوایی و غذایی آن برای مردم ما روشن گردد.

**واژه های کلیدی:** کلسترول، تراپگلیسراید، هایپرتنشن، روماتیسم، نقرص، اگسالات

---

<sup>۱</sup> - رئیس پوهنهی طب معالجوی پوهنتون خصوصی مولانا جلال الدین محمد بلخی سال ۱۴۰۱

## مقدمه :

خواننده گان گرامی در این مقاله علمی تحقیقی که به شکل تحقیق کتابخانه ای از منابع و مآخذ هی علمی رسرچ گردیده این دو ترکاری خیلی مهم را که نه تنها در کشور ما بلکه در تمام ممالک جهان به منظور ارزش غذایی و درمانی آنها مورد استفاده قرار میگیرد به معرفی میگیریم که عبارت اند از

۱- بادنجان رومی

۲- بادنجان سیاه

استفاده همزمان ازین دو نوع ترکاری از زمان های بسیار قدیم در کشور ما بصورت تازه و هم بصورت خشک مورد استفاده قرار میگیرد ، که هر دو آن سرشار از مرکبات کیمیاوی، عناصر کیمیاوی و ویتامین ها میباشد که در فصل تابستان بیشتر مصرف میشود در قدیم تنها در فصل تابستان یافت میشد اما اکنون در تمام فصول سال در دسترس مردم ما قرار دارد.

زمانی کشت و زرع آن درشروع فصل بهار بوده تا شروع فصل تابستان آماده استفاده میگردد ، در قدیم ها مردم هردوی آنرا خشک میکردند و در فصل زمستان مصرف میکردند اما در شرایط کنونی ازینکه درهرفصل به شکل تازه پیدا میشود از خشک آن در زمستان آنقدر استفاده نمیگردد.

## هدف تحقیق

آشنایی کامل مردم ما به فواید طبی، اضرار، ارزش غذایی و ارزش دوائی این دو ترکاری مهم میباشد.

## میتود و مواد تحقیق

میتود تحقیق کتابخانه ای بوده که از منابع مختلف علمی، کتاب های طبی، سایت های انترنتی و مجلات علمی تازه و بکر معلومات از کتاب ها در باره نباتات طبی میباشد.

## بادنجان رومی *Solanum lycopersicum*

بادنجان رومی که در زبان های مختلف بنام های گوجه فرنگی ، پامدور و توماتو یاد میشود یک گیاهی علفی است این گیاه مانند کچالو نبات اولیه امریکای جنوبی بوده و بعدآ به سایر کشور ها پخش و گسترش یافته است. رومی خام سبز این گیاه دارای ماده سمی بنام سولاینین است که خوردن خام آن مسموم کننده میباشد. هر قدر رسیده باشد ماده

سمی آن از بین میرود، این ترکیاری به پیمانه زیاد مصرف انسانی دارد، این گیاه در تمام نقاط افغانستان رشد و نمو مینماید و با تمام شرایط آب و هوای اقلیم کشور ما سازگار بوده و بمنظور ارزش غذایی آن مصرف میشود. { ۱ }

### ترکیب کیمیاوی بادنجان رومی :

در ترکیب اکثر از قسمت های این گیاه و بخصوص در میوه سبز آن قبل از پخته شدن ماده سمی سولانین وجود دارد ، فیصدی ماده سولانین در گیاه جوان و سبز آن به میزان ۰,۴۱ درصد میباشد. مگر در میوه کاملاً رسیده آن این مقدار به حداقل کاهش میابد، مواد دیگری در ترکیب کیمیاوی این گیاه وجود دارد، عبارت اند از Vit E ، Vit C ، Vit ، PP ، Vit B<sub>1</sub> ، Vit B ، Vit A ، Vit K ، کاربوهایدریت های پیتوزها، همی سلولوز، دگسترین، اینوزلیت، اینولین، آلومین، چربی، مواد معدنی، ستریک اسید و اگزالیک اسید میباشد. ترکیب مهم دیگری بادنجان رومی را روتینوئید ها خصوصاً ماده بنام Lycopine ها که اثرات ضد سرطانی دارد تشکیل میدهد { ۲ }

### خواص درمانی بادنجان رومی :

بادنجان رومی را میتوان به مبتلایان روماتیسم ، نقرص و سنگ گرده توصیه نمود که به علت میزان اکسالات آن بسیار کم که مقدار آن بین ۰,۰۰۳% - ۰,۰۰۱ است. بادنجان رومی خاصیت قلوی نمودن خون را دارا میباشد ، پزشکان توصیه مصرف بادنجان رومی را به افراد مبتلا به ورم مفاصل نیز هدایت کرده اند. این گیاه ارزش پروتینی کم داشته و میزان پروتیدی آن نیز جزیی میباشد این ماده سرشار از ویتامین های (A ، B ، C ، K) بوده که در تعادل مواد عضوی بدن و PH خون نقش مهم دارد ، یکی از خواص دوایی دیگر آن عبارت است از

۱- اثر تقویت کننده، صفرا آور، رقیق کننده خون، اشتها آور، کمک کننده در هضم مواد نشایسته ای ، قلوی کننده و صاف کننده خون میباشد.

۲- خوردن بادنجان رومی بشکل تازه اثر تقویت کننده روی اسپرم ها، روده ها، بیره های دندان و بینای چشم دارد.

۳- افراد که به عدم دفع ادرار مبتلا است توصیه شده است تا روزانه دو الی چهار پیاله از آب بادنجان رومی استفاده نماید.

۴- استفاده خارجی آب بادنجان رومی برای دفع بخارها یا دانه های سیاه روی جلد سفارش شده است.

طوریکه اول آب بادنجان رومی را روی جلد مالیده و بعد بالای آن آب زرک مالیده شود، همچنان در رفع جوش ها یا بخار های اگنی ( جوانی دانه ) میتوان بادنجان رومی را پارچه کرده بروی ضایعه جلد بمالید، بعد از ۲۴ ساعت بالای آن از گیاه ترشک کوبیده شده مالیده و در اخیر آنرا با آب سرد شستشو نمائید. { ۳ }

۵- بادنجان رومی استفاده زیادی بصورت تازه رسیده، پخته شده با روغن و رب آن دارد مگر استفاده تازه آن از شکل پخته شده با روغن بهتر میباشد.

۶- افراد که مبتلا به یوریای خون، هکک، ازدیاد وزن، خون ریزی بیره ها، مسمومیت، شبکوری، سنگ گرده، سنگ مثانه، قبضیت، آب مروارید، سنگ کیسه صفرا، کلسترول خون، تصلب شرائین، سیاتیک، آرتریت، چسپیده گی پلاکت های خون، ضعف عروق خونی، سرطان پروستات و فشار خون بلند ( Hypertention ) باشند مصرف بادنجان رومی برایشان مفید میباشد { ۲ }

### اضرار بادنجان رومی

- ۱- سرخ کرده بادنجان رومی موجب سوء هاضمه شده و در افراد که فشار خون و روماتیسم دارند زیان بخش است.
- ۲- استفاده پوست و تخم بادنجان رومی باعث حساسیت معده و روده ها میشود.
- ۳- مصرف بادنجان رومی نا رسیده خام باعث مسمومیت میشود.
- ۴- افراد که در مصرف بادنجان رومی زیاده روی میکنند باعث اسهال، ناراحتی معده، جگر، نفخ و باد، اسیدی شدن عصاره معده، اسیدی شدن خون، کاهش شیر مادر، حساسیت و خارش های جلدی را سبب میشود
- ۵- اشخاص که مبتلا به بواسیر، خارش پوستی، درد کمر، افزایش اسید یوریک، نقرص، التهاب مثانه و گرده باشند مصرف بادنجان رومی برایشان مجاز نمی باشد.
- ۶- در بعضی افراد مصرف بادنجان رومی دیر هضم بوده باعث نفخ و باد می شود.
- ۷- بادنجان رومی دارای بعضی الکالوئید ها می باشد که در بعضی اشخاص موجب ازدیاد حساسیت و ناراحتی جگر میشود.
- ۸- اگر بادنجان رومی را قبل از رسیدن ( خام ) بطور کامل مصرف نماید ممکن باعث مسمومیت با علایم ( درد دل، اسهال و توسع مردمک چشم ) میشود { ۴ }

### بادنجان سیاه Solanum Hydragium

گیاه علفی است با ساقه ای بلند به اندازه کمتر از یک متر، میوه آن بنام بادنجان سیاه یا سوسنی بادنجان یاد میشود بطور پخته مصرف غذایی دارد. در شرایط آب و هوای کشور ما توافق دارد و بخوبی رشد نموده میتواند، استفاده از آن برای جلوگیری از چاقی و رفع قبضیت موثر میباشد، در ضمن به مبتلایان مرض نقرص و مرض شکر ضرر ندارد. این گیاه دارای خواص درمانی بوده و هم از خود مضراتی بجا میگذارد. { ۵ }

### ترکیب کیمیاوی بادنجان سیاه:

بادنجان سیاه در ترکیب خود دارای ویتامین های ( Vit A ، Vit B ، پروتین ) مواد معدنی از قبیل کلسیم (Ca)، فاسفورس (P)، مس (Cu)، سلفر (S)، مگنیزیم (Mg)، پتاشیم (K) و آهن (Fe) میباشد. علاوه بر مواد فوق الذکر دارای فیتونوترینت های فینولیکی مانند کافیک، کلورو ژینک اسید و فلاونوئید ها مانند ناسیونین میباشد. ترکیبات فیتونوترینت ها اثر انتی اکسیدان داشته از آن بابت اثر ضد سرطانی دارند. همچنان خاصیت ضد کلسترول خون و ویروس ها را نیز دارا میباشد این تاثیرات وقتی از آن دیده میشود که با پوست خورده شود { ۱ }

### خواص درمانی :

- ۱- نسبت داشتن میزان زیاد پتاشیم و مقدار کم کلسیم باعث بالا نگهداشتن سطح مایعات قلوی بدن شده و هم برای افرادی که دارای فشار خون بلند اند مصرف بادنجان سیاه مفید است.
- ۲- افراد که بی اشتها، بی خوابی، ناراحتی عصبی و انسداد عروق خون داشته باشند مصرف بادنجان سیاه نافع میباشد.
- ۳- برای درمان مریضی Vitiligo (پیس یا لکه های سفید روی جلد) مقدار از بادنجان سیاه را جوشانیده و بعد از جوشاندن خوب کوبیده و با روغن زیتون مخلوط کرده دوباره بجوشانید تا آب آن تبخیر شود و سپس روی ضایعه جلد بمالید.
- ۴- دارای اثر نرم کننده بوده به نسبت داشتن آهن در کم خونی ها موثر میباشد.
- ۵- اثر درمانی روی پندیده گی ها و التهابات بدن دارد.
- ۶- قابض بوده و در تحشر خون نقش دارد.
- ۷- برای درمان احتلام (شیطان بازی دادن) و انواع خون ریزی ها مورد استفاده قرار میگیرد.
- ۸- دارای اثر بازنده گی عروق خون را داشته و از همین جهت از سکنه های مغزی جلوگیری میکند.
- ۹- اگر برگ و پوست سیاه بادنجان سیاه را بجوشانید و این جوشانده برای درمان اسهال خونی مفید میباشد.

۱۰- برای تسکین درد ها، صرع ( میرگی ) شکستگی استخوان کاربرد درمانی دارد { ۶ }

### اضرار بادنجان سیاه:

- ۱- اگر بادنجان سیاه را سرخ کرده مصرف نماید، باعث سوء هضم میشود. بهتر است تا آنرا با آب پخته و یا توسط بخار آب طبخ شود تا باعث سوء هضم نگردد.
- ۲- در پختن بادنجان سیاه از روغن تازه حیوانی استفاده کرده و هم حین پختن پوست آنرا گرفته و بادنجان را به قطعات بریده روی آن نمک زده و در آب سرد روی هم بیچانید و برای مدت در آب بمالید سپس آب آنرا که تلخ و سیاه شده است دور ریخته و این عمل را چند بار تکرار نمایید تا آب تلخ و سیاه رنگ آن زایل شود، بعد آ پخته و مصرف گردد، بدین ترتیب خوشمزه شده طعم تلخ آن برطرف میگردد.
- ۳- در دانه بادنجان سیاه الکلوئید وجود دارد برای بیماران که زردی و ناراحتی های جگر دارند مضر میباشد چنین افراد نباید از بادنجان سیاه استفاده نماید. { ۵ }
- ۴- بادنجان سیاه دارای ماده سمی سولانین بوده بعضی افراد در مقابل آن حساسیت دارند و با خوردن آن چشم درد شده در بدن خود پت میکشند.
- ۵- مصرف بادنجان سیاه بشکل خام باعث مسمومیت میشود.
- ۶- افراد مبتلا به بیماری های سنگ کیسه صفرا، فشار خون بلند، زردی، تب، تورم جگر، تورم گرده، سردردی، ضعف دید چشم و ناراحتی های طحال باشند و زن های که حامله استند از خوردن بادنجان سیاه خوداری نمایند. { ۶ }

## نتیجه گیری

قراریکه تحقیقات و سرچ توسط دانشمندان و نبات شناسان بالای بادنجان رومی و بادنجان سیاه صورت گرفته این دو نبات غنی از منرال ها، مرکبات کیمیای و ویتامین ها بوده بر علاوه که اهمیت غذایی دارند برای تداوی بعضی امراض نیز بکار برده میشود که مردم ما میتواند به عوض دارو های کیمیای که عوارض جانبی دارند، ازین دو ترکیبی به حیث مواد غذایی و ارزش دوایی آن استفاده نمایند تا از یک طرف بنیه مالی مردم ما از نظر اقتصادی تقویه گردیده و از طرف دیگر برای عضویت ما نیز ترکیبی مهم و با ارزش محسوب میشود. با استفاده مصرف ترکیبی به عوض مواد غذایی چرب و پروتینی جلوگیری از فشار بلند خون، سکتی های مغزی و بلند رفتن سطح کلسترول خون و چربی جگر تراکیلسراید میگردد همچنان ریاست مرکز تحقیقات پوهنتون مولانا به کمک مالی پوهنتون یک لابراتوار تحقیقی را با وسایل تحقیق و مواد تحقیق برای استادان و محصلان که علاقمند تحقیق هستند ایجاد نمایند تا محققین ما تشویق گردیده به امورات تحقیق پردازند. ویا در بخش تحقیقات کتابخانه ای ژورنال ها و مجلات تازه را خریداری نماید.

## منابع وماخذ

- ۱- بابری. محمد عثمان. تحقیق پیرامون گیاهان طبی. ۱۳۸۴ پوهنتون کابل صص ۶۳ و ۶۵
- ۲- رحیمی. محب الله. جغرافیه بشری افغانستان. ۱۳۷۸ پوهنتون کابل صص ۱۱۱ و ۱۱۳
- ۳- راشد. محمد حسن. رستنی های فلور خراسان. ۱۳۷۹. دانشگاه مشهد صص ۱۲۴ و ۱۳۷
- ۴- شفق. محمد یونس. سیستماتیک خانواده مخفی البذر. ۱۳۷۴ پوهنتون کابل صص ۶۰ و ۶۴
- ۵- عثمان. عزیزالله. نباتات طبی افغانستان. ۱۳۹۰ پوهنتون کابل صص ۹۴ - ۹۸
- ۶- محمدی. شهین بزرگ مهر. رژیم های غذایی و درمانی. ۱۳۸۹. دانشگاه تهران صص ۸۹ و ۹۲