

به نام خدا

از این درخت سه گونه در ایران می‌روید:

1- کسور یا بنه کابلی: (cabulica) این وارسته در جهان در کشورهای ایران، افغانستان، جنوب استرالیا و پاکستان می‌روید.

این گونه در ایران در استان‌های فارس، استان لرستان، کهگیلویه و بویراحمد، کرمان (شاه کوه، کوه جبال بارز) و سیستان و بلوچستان (۱۳ کیلومتری جنوب غرب نصرت‌آباد، کوه تفتان) و همچنین نواحی مختلف استان هرمزگان می‌روید.

2- بنه کردستانی، گلخنک یا سقز: (kurdica) این گونه در جهان در کشورهای ایران، سوریه، آناتولی، شمال عراق و ارمنستان می‌روید.

این وارسته در ایران در استان‌های ایلام، کردستان، کرمانشاه، خوزستان، کرمان، فارس، لرستان، کهگیلویه و بویراحمد و سیستان و بلوچستان می‌روید.

3- بنه، چاتلانقوش: (mutica) این گونه در جهان در ایران، ترکیه، آناتولی و قفقاز می‌روید.

این گونه در ایران در استان‌های ایلام، گیلان، آذربایجان، لرستان، کرمانشاه، همدان، کردستان، مرکزی، کرمان، کرمان، فارس، تهران، خراسان و سیستان و بلوچستان می‌روید.

درخت بنه خود دارای انواع و گونه‌های متفاوتی است. اما آن چه شناخته شده است، بنه با پوسته ضخیم و میوه درشت‌تر است که استفاده خوراکی و روغن‌گیری دارد و دیگری بنه با پوسته نازک و شکننده که به اصطلاح محلی به «بنه شک» یا «بنشک» معروف است و در ترکیب آجیل قرار می‌گیرد.

کاربرد پسته کوهی:

استفاده از میوه این درخت در ایران به دوره پارینه‌سنگی می‌رسد. امروز زاگرس‌نشینان از میوه نارس و رسیده درخت بنه، روغن، مربا، ترشی و غذاهای مختلفی تهیه می‌کنند. همچنین صمغ (سقز) یا شیره درخت بنه در موارد درمانی، صنعتی و تجاری بسیار کاربردی است. این صمغ حاوی خواص دارویی و درمانی فراوان است. یکی از معروف‌ترین کاربردهای صمغ درخت پسته کوهی در تولید آدامس، شکلات و خمیردندان و... است. مردمان نیمه کوچ‌نشین و روستائین در مناطق کوهستانی و صعب‌العبور رشته کوه زاگرس درخت بنه را درختی مقدس می‌دانند. آن‌ها از

چوب این درخت برای مسقف کردن خانه‌های‌شان و از میوه آن علاوه بر مصارف غذایی و درمانی تسبیح می‌سازند تا با آن همیشه خدا را برای خلق چنین نعمتی ذکر گویند.



خواص پسته کوهی

خواص بنه بسیار است. بنه یا پسته کوهی سرشار از مواد مغذی و پر انرژی است که تقریباً خواص آن از پسته معمولی یا پسته آجیل بیشتر است. این دانه خوراکی و چرب دارای طعم بسیار مطلوبی است. به گونه‌ای که برای از بین بردن طعم تلخ و بد برخی از داروها از عصاره پسته کوهی استفاده می‌شود. میوه، روغن و صمغ بنه در حوزه طب سنتی از دیرباز مورد استفاده بوده است. از مهم‌ترین ترکیبات بنه شامل اسیدهای چرب غیر اشباع، توکوفرول‌ها، فیتواسترول، کاروتنوئیدها و فنول‌هاست. از جمله مواد مغذی موجود در میوه پسته کوهی ویتامین‌های گروه A، E، B و D است.

۱. اثرات ضد میکروبی میوه بنه:

استفاده زیاد از آنتی‌بیوتیک‌ها باعث مقاومت روزافزون باکتری‌ها به این داروها شده است، به گونه‌ای که اثربخشی آنتی‌بیوتیک‌ها روز به روز محدودتر می‌شود. از آن جایی که برخی از گیاهان خاصیت ضد میکروبی دارند، با شناخت این گیاهان می‌توان از آن‌ها علیه بیشتر میکروب‌های بیماری‌زا استفاده کرد و جایگزین کم‌خطری برای آنتی‌بیوتیک‌ها پیدا کرد. طی تحقیقات انجام شده، بنه و عصاره آن اثرات قوی ضدباکتریایی در مقابل برخی از باکتری‌ها از خود نشان داده‌اند.

برای مثال عصاره بنه می‌تواند با باکتری‌های استافیلوکوکوس اورئوس، اشریشیا کلی و کلستریدیوم اسپروژنز که به طور معمول موجب مسمومیت‌های غذایی و التهابات گوارشی در انسان می‌شود، مقابله کند.

۲. مفید برای کاهش کلسترول و جلوگیری از بیماری‌های قلبی _ عروقی:

روغن پسته کوهی غنی از اسیدهای چرب غیر اشباع است. پژوهش‌ها درباره اثر روغن بنه بر چربی‌ها و لیپوپروتئین‌های خون موش صحرایی و خرگوش نشان داد که مصرف خوراکی روغن یا میوه پسته وحشی سبب افزایش HDL کلسترول و کاهش LDL کلسترول خون می‌شود؛ در نتیجه می‌تواند در کاهش بروز آترواسکلروز و بیماری‌های قلبی _ عروقی بسیار مؤثر باشد.

۳. فعالیت آنتی‌اکسیدانی و کاهش قند خون:

در بررسی‌های علمی مشخص شد که استفاده از عصاره صمغ بنه و میوه آن در کنترل میزان قند خون بیماران دیابتی تأثیر مثبتی دارد. همچنین مطالعاتی بر روی میزان فعالیت آنتی‌اکسیدانی عصاره بنه صورت گرفته است که نتایج نشان دهنده میزان تأثیر و فعالیت آنتی‌اکسیدانی قابل توجه آن است.

۴. تقویت سیستم ایمنی با میوه بنه:

اولئیک‌اسید موجود در بنه باعث افزایش تولید گلبول‌های سفید و تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر هجوم عوامل بیماری‌زا می‌شود. خواص آنتی‌اکسیدانی اولئیک‌اسید موجود در بنه در خنثی‌سازی رادیکال‌های آزاد مضر و کاهش آسیب‌های ناشی از اکسیدان‌ها منجر می‌شود. برای جلوگیری از بیماری‌های التهابی مانند آرتروماتوئید و اختلالات خودایمنی مانند فیبرومیالژیا از بنه که سرشار از اولئیک‌اسید است، استفاده می‌شود.



Fararu.com

۵. روغن بنه مرهمی برای دردهای مفاصل:

استفاده از روغن بنه به صورت استعمال خارجی برای درد مفاصل و عضلات گرفته و همچنین دیسک کمر بسیار مؤثر خواهد بود. روغن بنه در داروخانه‌ها و عطاری‌ها قابل تهیه است. برای تهیه روغن خانگی بنه پس از کوبیدن و آسیاب کردن دانه‌های بنه رسیده با گرم کردن آن‌ها، افزودن مقدار کمی آب جوش و ورز دادن و فشردن می‌توان روغن طبیعی بنه را استخراج کرد.

۶. خواص روغن بنه برای موی سر:

این روغن بی‌نظیر به دلیل دارا بودن خاصیت ترمیم‌کنندگی برای رویش مجدد موهای آسیب دیده بسیار مفید و موثر است. به افرادی که به هر دلیلی موهای زیبای خود را از دست داده‌اند یا این که موهای آن‌ها آسیب دیده است، توصیه

می‌شود برای رفع این مشکل با مقداری روغن بنه پوست سر و موهای خود را ماساژ بدهند و پس از گذشت چند ساعت موی خود را با استفاده از یک شوینده مناسب بشویند. در گذشته نیز از این روغن برای درمان طاسی سر استفاده می‌کردند. این روغن طبع گرمی دارد؛ در نتیجه افرادی که دارای طبع گرم و خشک هستند، امکان دارد پس از استفاده از آن پوست سر آن‌ها دچار قرمزی، خارش یا جوش شود.

۷. خواص روغن بنه برای از بین بردن لکه‌های پوستی:

استفاده مداوم از روغن بنه یا پسته کوهی روی صورت موجب التیام سوختگی و بهبود لکه‌های حاصل از جوش، زخم و سوختگی روی پوست می‌شود. متخصصان تب سنتی باور دارند که مالش روغن بنه به مدت ۴ ماه روی محل ماه‌گرفتگی باعث از بین رفتن آن و روشن شدن پوست می‌شود.



۸. رفع آکنه یا جوش صورت با برگ درخت بنه:

«آکنه» یک بیماری التهابی و مزمن پوستی است که با عواملی از قبیل رژیم غذایی، سیکل قاعدگی، تعرق، نور آفتاب، شغل، استرس روحی، ژنتیک، داروها، مواد شوینده و لوازم آرایشی در ارتباط است و از شایع‌ترین عوامل مراجعه به متخصصان پوست به حساب می‌آید. برای درمان آکنه داروهای شیمیایی بسیاری وجود دارد؛ اما استفاده از فرآورده‌های گیاهی نسبت به داروهای شیمیایی عوارض کم‌تری دارد و اثر بهبودی بهتری بر روی پوست خواهد داشت.

در این راستا گروهی از محققین دانشگاه یزد و علوم پزشکی شهید صدوقی این شهر طی آزمایشات و پژوهش‌هایی به تأثیر درمانی عصاره گیاه بنه در رفع جوش‌های صورت پی برده‌اند. طی آزمایشات صورت گرفته مشخص شد افرادی که از عصاره گیاهی بنه یا پسته کوهی استفاده کردند، نشانه‌هایی از بهبودی و رفع آکنه در صورت آن‌ها پدیدار شد. خاصیت آنتی‌باکتریال عصاره برگ بنه نقش مهمی در اثرات درمانی آن بر عهده دارد.

۹. بنب موثر در درمان زخم پای بیماران دیابتی:

پای برخی از افراد مبتلا به دیابت به صورت زخم، عفونت و گانگرن است و مشکل اصلی در مراقبت از بیماران دیابتی است که به دلیل عفونت شدید یا ایسکمی محیطی در ناحیه پا منجر به قطع عضو می‌شود. درمان رایج زخم پای دیابتی شامل کنترل مناسب قندخون، درمان آنتی‌بیوتیکی، دبریدمان نسوج نکروزه، کاهش فشار مکانیکی و پانسمان مرتب است. محققان ایرانی باتوجه به اثرات ضد میکروبی، ضد باکتریایی و آنتی بیوتیکی گیاه بنب طی آزمایشاتی به این نتیجه رسیدند که استفاده از عصاره بنب مانع رشد گروهی از باکتری‌ها در زخم پای افراد مبتلا به دیابت شده است و مدت زمان بهبودی و بستری را کاهش می‌دهد.

۱۰. رفع کم‌خونی و فقر آهن با بنب:

پسته کوهی سرشار از املاح معدنی و ویتامین‌هاست. با مصرف این میوه می‌توان کمبود ویتامین‌های مختلف در بدن را تأمین نمود. بنب کوهی بهترین دارو در درمان کم‌خونی است و مصرف آن به صورت روزانه می‌تواند از بروز کم‌خونی و فقر آهن جلوگیری کند. به این منظور می‌توان از میوه بنب به صورت خوراکی در تهیه غذای محلی به نام آب‌بنب یا قاتوق بنب، در ترکیب آجیل و یا ترکیب روغن آن بر روی سالاد استفاده کرد.

خواص دیگر بنب و فرآورده‌های آن (صمغ و روغن)

تقویت حافظه، تقویت نیروی جنسی، تقویت اعصاب، مفید برای بیماری ام‌اس، ضد ضعف جسمی، درمان ترک لب، ترک کف پا، مفید برای پوکی استخوان، رفع انگل معده، معالجه تکرر ادرار، افزایش وزن و درمان اسهال.



در ادامه به طرز تهیه آب بنه یا قاتوق بنه به عنوان یک غذای اصیل ایرانی خواهیم پرداخت:

آب بنه یا قاتوق بنه یکی از مهم‌ترین غذاهای محلی ایران: آب بنه یکی از غذاهای محلی شهرهای استان فارس، کرمان، خراسان جنوبی و بسیاری از استان‌های واقع در حاشیه زاگرس است. برای تهیه این غذا به بنه‌های رسیده نیاز دارید. به طور مثال برای دو نفر به ۳۰۰ گرم بنه رسیده احتیاج دارید. ابتدا باید بنه‌ها را با هاون حسابی بکوبید تا حالت خمیری و آسیاب شده به خود بگیرد. پس از این مرحله چند قاشق آب جوش به این ماده اضافه کنید و تا می‌توانید، ورز دهید. ورز دادن و مالیدن بنه‌های کوبیده شده، ممکن است تا ۲۰ دقیقه طول بکشد. پس از انجام این کار روغن بنه از ماده خمیری شکل خارج می‌شود. هرچه بیشتر این خمیر را ورز بدهید، روغن بیش‌تری دریافت خواهید کرد. سپس دو تا سه لیوان آب جوش به این ترکیب اضافه کنید. برای جداسازی پوست‌های سخت بنه از آب به صافی احتیاج دارید. مرحله بعد باید در تابه یا قابلمه یک پیاز را کامل تفت داده و سرخ کنید. کمی زرد چوبه و نعناع (اختیاری) به روغن و پیاز اضافه کرده و آب بنه خود را به پیاز داغ اضافه کنید.

در این مرحله نمک را افزوده و اجازه دهید کمی غذای شما گرم شود. قبل از جوشیدن آب بنه قابلمه را از روی آتش بردارید. آب بنه شما حاضر است. برای سرو غذا به ترب سیاه یا قرمز، انار یا رب انار، آب لیمو، سبزی تازه و نان سنگک احتیاج دارید. آب بنه یا قاتوق بنه یک غذای کامل و مقوی است که معمولاً برای نهار یا شام مصرف می‌شود. جالب است بدانید که این غذا جز معدود غذاهای ایرانی است که برای طبخ آن از هیچ فرآورده حیوانی استفاده نمی‌شود. در نتیجه باید مورد توجه افراد وگان یا گیاه‌خوار قرار بگیرد.

بنه را از کجا تهیه کنیم؟

فصل برداشت بنه رسیده برای گرفتن روغن یا تهیه غذا اواخر تابستان تا اواسط پاییز است. با این حال در طول سال میوه رسیده آن در اکثر بازارها و عطاری‌ها به فروش می‌رسد. اگر دنبال بنه نارس هستید، می‌توانید آن را در اوایل اردیبهشت تا اواسط خرداد از طبیعت کوهستانی زاگرس یا کوه‌های شرق کشور تهیه کنید. بنه کال یا نارس با طعم ترش به منظور تهیه ترشی و یا ترکیب آن بر روی ماست یا دوغ کاربرد دارد.

منابع:

سایت ویکی پدیا (<https://fa.wikipedia.org/>)

سایت فرارو (<https://fararu.com>)