

به نام خدا

## زعفران وحشی (جو قاسم) چیست و چه خاصیتی دارد؟

### جو قاسم یا زعفران وحشی چیست؟

زعفران جو قاسم نام علمی *Crocus haussknechtii* به نام های (پی شوک، چیدم، گل خیارو و جو قاسم) شناخته می شود که یکی از گونه های سرده زعفران است. این گونه بسیار به زعفران خوراکی معمولی شباهت دارد. ۹ تا ۱۴ برگ این گونه در زمستان یا بهار ظاهر می گردند. در تپه ها و دشت های سنگلاخی منطقه زاگرس از ارتفاع ۱۰۰۰ تا ۲۵۰۰ متری می روید.

غده های آن در بهار جمع آوری شده و پس از سرخ کردن یا جوشاندن در شیر در گلپایگان مصرف غذایی دارد. فصل گل دهی اسفند، فروردین و اردیبهشت ماه است.

گیاه خوراکی زعفران وحشی با نام محلی پی شوک (چیدم، در روستاهای اطراف زنجان و با نام 'گل خیارو' در استان کرمان) یکی از گیاهان خوراکی و خودرو در استان های مرکزی، لرستان، ایلام، همدان، زنجان، کردستان، اصفهان، چهارمحال و بختیاری و کرمانشاه است که در فصل بهار قابل برداشت می باشد .



## مشخصات ظاهری زعفران وحشی

### زعفران وحشی یا جو قاسم چه ویژگی هایی دارد؟

این گیاه پایا و گیاهی کوتاه به ارتفاع ۵ تا ۱۵ سانتیمتر است، این گیاه دارای پیاز تو پر نسبتاً بزرگی است که به حالت کروی و پوشیده از رشته‌های انبوه درهم و مشبک است و دارای حفره‌های کشیده و باریکی می‌باشد. ساقه این گیاه کوتاه به ارتفاع ۵ تا ۱۰ سانتیمتر است، برگ‌ها تقریباً پس از پیرایش گل و از بین رفتن آن ظاهر شده و نسبتاً عریض و به ابعاد ۰.۵.

الی ۲ میلی‌متر در ۹۰ الی ۱۴۰ میلی‌متر هستند که دارای حاشیه زبر و مژک می‌باشد. گل‌های این گیاه به رنگ آبی متمایل به بنفش، بنفش یاسی کم رنگ و گاهی کاملاً سفید هستند که به صورت پائیزه و منفرد یا دو تا ۵ تایی وجود دارند. لوله گل این گیاه محلی، دو بار طولیتر از پهنک آن است و با تقسیمات بیضی، سر نیزه‌ای و به صورت نوک تیز است.

گلوی جام کرکدار و میله پرچم‌ها دو بار کوتاه‌تر از بساک‌های زرد رنگ است، کلاله به‌طور نامحسوس ضخیم و توده‌ای به رنگ زرد متمایل به قرمز است و به‌طور کامل وجود دارد که در انتها تقریباً منشعب شرابه‌ای، کمی کوتاه‌تر از بساک‌ها می‌باشد.

مردم این مناطق برای مصرف کردن این گیاه، پیاز توپر آن را پس از تمیز کردن با مقدار آب پخته، سپس به همراه پیاز داغ آن را می‌کوبند، یا اینکه پیاز را کباب می‌کنند، و در بعضی مناطق پس از تمیز کردن پیاز، آن را خام مصرف می‌کنند.



## ترکیبات جو قاسم چیست؟

ترکیبات شیمیائی موجود در صدگرم زعفران وحشی

- آب ۱۱ گرم
- پروتئین ۸ گرم
- مواد نشاسته‌ای ۷۸ گرم
- کلسیم ۱۶ میلی گرم
- فسفر ۱۸۹ میلی گرم
- آهن ۲ میلی گرم
- سدیم ۳ میلی گرم
- پتاسیم ۱۶۰ میلی گرم
- ویتامین ب ۱ ۱۲/۰ میلی گرم
- ویتامین ب ۲ ۰۵/۰ میلی گرم
- ویتامین ب ۳ ۳ میلی گرم
- ضمناً جو دارای مقدر بسیار کمی آرسنیک می‌باشد.



## زعفران وحشی و خواص آن بر سلامتی بدن

معمولا فکر می‌کنیم ادویه‌ها، فواید خاصی برای بدن انسان ندارند و صرفا برای مزه دادن به غذا مورد استفاده قرار می‌گیرند، اما واقعیت این است که ادویه‌ها و بخصوص زعفران، حاوی مقادیر زیادی از مواد مغذی خاص مانند ویتامین ث و ... هستند.

ویتامین ث یا همان اسید اسکوربیک، برای سلامت انسان فوق‌العاده حیاتی و مهم است، و باعث تحریک سیستم دفاعی و ایمنی بدن انسان برای تولید گلبول‌های سفید می‌گردد که خط مقدم دفاعی بدن در برابر بیماری‌ها و عوامل میکروبی و ویروسی و همچنین برای تولید کلاژن، ضروری می‌باشد،

کلاژن هم برای تولید سلولی در بدن جهت ترمیم زخم و جراحی، رشد عضله، ترمیم رگ‌های خونی و تولید بافت، ضروری است. اینجاست که زعفران درجه یک رو مستقیم از کشاورز روستای باغ آسیا (شهرستان گناباد - خراسان رضوی) بخری و طعم و مزه زعفران واقعی رو احساس کنی.

- یکی از خواص درمانی آن، اثر مسکن درد دارد
- قوای جنسی را تقویت می‌کند
- به شیر ولرم زربران اضافه کنید و قبل از خواب بخورید تا خواب راحت داشته باشید.
- زعفران وحشی قاعده‌آور است

- از جمله فواید زعفران کمک آن در تقویت حافظه و یادگیری
- زرپران حل شده در شیر، خشکی و خارش پوست را از بین می برد.
- خواص زعفران وحشی برای مغز و قلب



#### خواص دارویی زعفران وحشی چیست؟

- از آن جا که به گردش خون کمک می کند، اختلالات کلیه، مثانه و کبد را درمان می کند، کلیه و مثانه را پاک می کند
- کارتنوئید موجود در آن از بروز تومورهای پوستی پیشگیری می کند و دردهای آرتريت را تسکین می بخشد.
- طلای سرخ خون ساز است و گردش خون را آسان می سازد.
- یکی از فواید زعفران کاهش چربی خون است.

#### فواید زعفران یا جو قاسم برای زنان چیست؟

- مصرف زعفران خونریزی های بعد از زایمان را از بین می برد.
- از دیگر فواید آن برای کاهش دادن کلسترول خون بسیار موثر است.
- علاوه بر تصفیه خون، یکی دیگر از فواید زعفران خاصیت ضدالتهابی نیز دارد.

- ماساژ دادن لثه با آب زرپران، التهاب و زخم دهان را از بین می برد.
- بررسی های اخیر نشان می دهد که زعفران دارای خاصیت ضدسرطانی است.
- با اضطراب و افسردگی مقابله می کند.



دمنوش زعفران وحشی چه خاصیتی دارد؟

فواید چای جو قاسم چیست؟

- فواید زعفران آرام بخش و خواب آور بودن زعفران است.
- از دیگر خواص دارویی زعفران رفع نفخ شکم و درمانگر باد معده است.
- استفاده موضعی از زعفران، زخم و سوختگی ها را سریع تر بهبود می بخشد.
- خاصیت دیگر زرپران در درمان حالات تشنجی و درد دندان موثر است.
- زعفران برای درمان آسم موثر است .
- خواص زعفران وعسلخواص زعفران برای کبد

- سرفه را رفع و اثر مفید روی درمان برونشیت دارد.
- این گیاه ادرار آور است
- خوردن چای زعفران باعث هضم غذا می شود.
- یکی از مهمترین فواید و خواص دارویی زعفران , نشاط آور بودن آن است.  
جو قاسم را به چند طریق مورد مصرف خوراکی قرار می دهند:
- ریشه را آب پز می کنند و سپس به همراه پیاز می کوبند.
- آن را روی آتش کباب می کنند.
- بصورت خام نیز مصرف می شود.
- بصورت سرخ کرده
- خوردن جو قاسم به صورت دم کرده
- خوردن این گیاه وحشی به صورت دم کرده در طب سنتی کاربرد دارد و خاصیت ضد روماتیسمی دارد.
- این گیاه گل های بسیار زیبایی دارد که به نام گل جو قاسم شناخته می شود.

**منبع:**

سایت دلگرم (<https://www.delgarm.com>)