

معجزه جوز هندی را دست کم نگیرید

در جوامع مختلف جهانی از ادویه‌های متنوعی برای طعم دادن به غذا و عطر و بوی آن استفاده می‌کنند. یکی از ادویه‌های رایج ادویه جوز هندی است که با عطر و بوی تند و مطبوع دارای فواید دارویی بی‌شماری است.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، ادویه شامل میوه، دانه و ریشه گیاهان یا عناصر معدنی در طبیعت است که برای طعم و رنگ دادن به غذاها از آن استفاده می‌شود. در فرهنگ‌های مختلف جوامع از گیاهان یا مواد متعددی جهت طعم دادن به غذاهای خود استفاده می‌کنند. شاید راز تفاوت در طعم غذاها در بین اقوام علاوه بر شیوه طبخ به ادویه‌جات به کار رفته در آن‌ها مربوط می‌شود. جوز هندی با عطر و بوی تند و مطبوع با فواید دارویی بسیار در آشپزی ادویه‌ای پر کاربرد است. در این مطلب به شناخت این ادویه خوش‌عطر و دارویی خواهیم پرداخت. جوز هندی یا جوز بویا با نام انگلیسی Nutmeg با نام علمی Myristica fragrans درختی همیشه سبز و میوه‌دار شبیه به درخت نارنج است. این درخت بومی مناطق گرمسیر و پر بارش از جمله کشور گرنادا و جنوب شرق آسیا، چون شرق هندوستان و اندونزی است. کشورهای اندونزی و گرنادا بزرگ‌ترین تولیدکنندگان جوز هندی در دنیا هستند. درختان جوز هندی ممکن است تا ۲۰ متر رشد کنند. آن‌ها ۸ سال پس از کاشت میوه می‌دهند و در سن ۲۵ سالگی به اوج باردهی می‌رسند. میوه‌های درخت در ابتدا شبیه به میوه ازگیل ژاپنی یا زردآلو و به رنگ زرد هستند که هسته‌ای در میان آن قرار دارد. اطراف هسته را غلافی قرمز رنگ به نام Mace پوشانده است. میوه‌های درخت را پس از رسیدن کامل به دو قسمت تقسیم می‌کنند. غلاف قرمز اطراف میوه را برای مصارف خوراکی جدا می‌کنند و هسته قهوه‌ای رنگ جوز را در معرض آفتاب می‌گذارند تا کاملاً خشک شود.

با خشک شدن هسته جوز هندی دانه آن از پوسته خود جدا می‌شود. پس از شکستن هسته میوه، به مغز یا دانه کروی شکل آن دست می‌یابند. دانه و غلاف اطراف هسته جوز هندی مصارف گوناگونی دارند، اما در بیشتر مناطق دنیا به عنوان چاشنی غذا مورد استفاده قرار می‌گیرند.

کاربرد از دانه رنده شده یا پودر شده جوز هندی برای طعم دادن به انواع گوشت، شیرینیجات، پودینگها، خوراک سبب‌زمینی، سوسیس، انواع سوپ، سس‌ها، سالادها و نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود. در کشور اندونزی، از قسمت گوشتی و آبدار میوه، برای تهیه نوعی مربا و یا ترشی استفاده می‌کنند. روغن جوز هندی نیز در صنایع عطرسازی و داروسازی استفاده می‌شود. این روغن بی‌رنگ یا زرد روشن است و بو و طعم جوز هندی را دارد. استفاده خوراکی از روغن جوز هندی ممکن است موجب مسمومیت شود. همچنین عصاره این ادویه در تولید خمیردندان کرم‌های آرایشی و شربت ضد سرفه نیز کاربرد دارد. در ایران جوز هندی را پس از رنده کردن با زردچوبه و ادویه‌های دیگر ترکیب می‌کنند تا بوی بد گوشت‌های خورشی، گوشت مرغ و ماهی را از بین ببرد.

تاریخچه

جوز هندی یکی از ادویه‌های مهم در دنیاست که برای تجارت آن جنگ‌های خونینی رخ داده است. جوز هندی در ابتدا ادویه‌ای نادر و گران‌بها محسوب می‌شد. این ماده در اروپا بسیار مورد توجه اشراف و شاهان بود. امپراتور هنری ششم قبل از تاج‌گذاری خود دستور داد جوز هندی را در تمام خیابان‌های رم پخش کنند تا محیطی با عطر و بوی شیرین ایجاد کند. اشراف زادگان اعتقاد داشتند که جوز هندی ماده‌ای است که موجب توهم می‌شود. تنها گروه کوچکی از تجار می‌دانستند که این ادویه را از کجا می‌توانند محیا کنند. بسیاری از دریانوردان سال‌ها در پی یافتن جزایر ادویه‌ای بودند که در آن جوز هندی پرورش داده می‌شد. تا اینکه در سال ۱۵۱۲ میلادی اسپانیایی‌ها مکانی را در جزایر باندا اندونزی یافتند که مرکز پرورش جوز هندی در آن زمان بوده است. قرن هفدهم دوره جنگ تجارت جوز هندی بین تجار هلندی و اسپانیایی‌ها بود. هلند با به دست آوردن تجارت این ادویه و انبار کردن آن برای کنترل توزیع رقیب بزرگی برای تجار کشورهای دیگر شد. انگلیسی‌ها در زمان اشغال هند شرقی نهال‌های جوز هندی را از منطقه باندا به مناطق تحت کنترل انگلیس انتقال می‌دادند. با شروع کاشت و پرورش جوز هندی در مزارع بزرگ و فراوانی آن قیمت این ادویه کاهش یافت به طوری که امروز در سراسر دنیا جوز هندی به راحتی قابل تهیه است.

ارزش غذایی

جوز هندی سرشار از فیبر، ویتامین A، ویتامین C، ویتامین E، ویتامین B۱ و B۶، منگنز، منیزیم، پتاسیم، مس، فسفر، زینک و آهن است.

طبع جوز هندی

جوز هندی دارای طبیعت گرم و خشک است.

خواص جوز هندی

عصاره آبی اتانولی دانه‌های جوز هندی دارای ترکیبات آلکالوئیدی، آنتی‌اکسیدانی، فنولی و روغن‌های فرار، چون ترپنوئیدهاست. جوز هندی، ضد میکروب، ضد سرطان، ضد التهاب، ضد اسپاسم و ضد نفخ است. این ادویه معطر و دارویی در طب سنتی برای درمان تشنج، اضطراب، روماتیسم مفصلی، قندخون و بیماری‌های دیگر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

جوز هندی داروی ضد افسردگی و ضد استرس

ترکیبات موجود در جوز هندی، چون میریستیسین و المیسین با اینکه ممکن است در مقادیر زیاد سمی باشند؛ اما اثرات شادی‌آور، آرامش‌بخش و ضد اضطراب دارند. این عناصر موجب ترشح سروتونین و دوپامین در مغز می‌شوند که به رفع استرس کمک می‌کند. به گزارش فرارو، یافته‌ها نشان می‌دهد فعالیت شبه ضد افسردگی جوز هندی ممکن است به دلیل تاثیر تعدیلگر آن بر مونوآمین‌های مرکزی باشد. ترکیب پودر جوز هندی با زردچوبه یا استفاده کمی از این پودر بر روی غذا می‌تواند برای رفع افسردگی یا استرس موثر باشد.

خواب راحت با جوز هندی

از گذشته تا امروز جوز هندی به عنوان دارویی سنتی برای بی‌خوابی توصیه می‌شود. کمی پودر جوز هندی بر روی شیر گرم قبل از خواب به خواب راحت کمک می‌کند. جوز هندی دارای ترکیبات بالایی از منیزیم است که در کاهش تنش عصبی موثر است. همچنین این ترکیبات باعث آزاد شدن سروتونین شده که موجب تقویت حس آرامش در فرد می‌شود. سروتونین در مغز به ملاتونین تبدیل می‌شود که یک القا کننده خواب است.

به تسکین درد کمک می‌کند

جوز هندی برای درمان دردهای عضلانی و مفصلی موثر است. روغن جوز هندی به عنوان ضد التهاب قوی در طب سنتی کاربرد دارد؛ بنابراین ماساژ روغن جوز هندی روی موضع، یک درمان موثر برای آرتрит، رماتیسم و انواع دیسک‌هاست. جوز هندی بخش مهمی از داروهای درمانی چینی است که دردها و التهاب‌های شکمی را درمان می‌کند؛ همچنین تورم مفاصل را کاهش می‌دهد.

رفع بوی بد دهان

خواص ضد باکتریایی جوز هندی باکتری‌های مضر دهان را نابود می‌کند و بوی بد دهان را که ناشی از گسترش باکتری‌هاست، از بین می‌برد. علاوه بر خاصیت ضد باکتریایی عطر جوز هندی بسیار مطبوع و شیرین است. به این منظور کمی پودر جوز هندی را با پودر آویشن مخلوط کنید و با آن دهان خود را مسواک بزنید.

درمان مشکلات گوارشی

جوز هندی در بهبود عملکرد دستگاه گوارش موثر است و مشکلاتی مانند تهوع، سوءهاضمه، التهاب، نفخ معده و اسهال را کاهش می‌دهد. مصرف این نوع ادویه می‌تواند بیماری کرون را نیز کنترل کند. علاوه بر این مصرف جوز هندی به افزایش ترشح آنزیم‌های روده‌ای کمک کند، در نتیجه عملکرد آن را بهبود می‌بخشد. زمانی که از مشکلات گوارشی رنج می‌برید، کافی است که کمی از قاشق چای‌خوری جوز هندی را به سوپ یا دمنوش خود اضافه کنید.

تقویت کننده سیستم ایمنی بدن

جوز هندی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند، چون مواد معدنی و ویتامین‌هایی دارد که به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند. به گزارش فرارو، همچنین جوز هندی غنی از پتاسیم، کلسیم، آهن و منگنز است که نقشی کلیدی در بهبود سیستم ایمنی دارند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ انجام شد، نشان داد عصاره آنانول و استون گرفته شده از جوز هندی در برابر گونه‌های باکتریایی گرم مثبت باسیلوس سوبتیلیس و استافیلوکوکوس فعالیت ضدباکتریایی از خود نشان می‌دهند.

درمان آکنه با جوز هندی

اگر سلامتی و زیبایی پوست برای شما مهم است، از ماسک جوز هندی استفاده کنید. جوز هندی با خواص ضدالتهابی، ضدباکتریایی و ضدعفونی کننده خود می‌تواند بسیاری از مشکلات پوستی را رفع کند تا پوستی صاف و سالم داشته باشید. جوز هندی دشمن آکنه و جوش‌های سرسیاه است. همچنین روغن جوز هندی می‌تواند جای زخم‌ها را کم‌رنگ کرده یا از بین ببرد. برای تهیه این ماسک مقداری پودر جوز هندی را با یک قاشق غذاخوری عسل مخلوط کنید تا حالتی خمیری بدست آید. سپس آن را بر روی جوش‌ها قرار دهید.

از فواید دیگر جوز هندی

• برای درمان اسهال در طب سنتی چین استفاده می‌شود. افزایش دهنده میل جنسی در آقایان است. روغن جوز هندی برای کاهش دردهای حاصل از رماتیسم مفصلی بسیار موثر است. جوز هندی اشتها آور است. ترکیبات آنتی‌اکسیدانی غنی جوز هندی ضد سرطان است. برای درمان سرماخوردگی و سرفه بسیار موثر است. درمان کنترل نداشتن ادرار. درمان اختلالات کبد و طحال. استفاده طولانی مدت و به مقدار بیشتر از ۵ گرم در روز می‌تواند باعث گیجی توهم و سایر عوارض ذهنی شود. استفاده بیش از حد جوز هندی ممکن است موجب مسمومیت شود. استفاده بیش از حد می‌تواند باعث سقط جنین و یا نقص مادرزاد شود. در مورد مصرف جوز هندی در زمان شیردهی اطلاعات کافی در دست نیست. با این وجود در هر دو حالت از استفاده جوز هندی خودداری کنید. در موارد خیلی کم مصرف بیش از حد جوز هندی منجر به مسمومیت شدید و حتی مرگ می‌شود. راهنمای خرید جوز هندی. جوز هندی به سرعت بوی دیگر ادویه‌ها را به خود می‌گیرد، پس بهتر است آن‌ها را به صورت سالم (نه پودر شده) به دور از دیگر ادویه‌ها، رطوبت، گرما و نور مستقیم خورشید قرار دهیم. از خریدن جوز هندی سیاه رنگ یا تکه شده خودداری کنید. جوز‌های سالم را انتخاب کنید و خود کار پودر کردن‌شان را بر عهده بگیرید. برای ماندگاری عطر جوز هندی آن‌ها را هنگام آشپزی رنده کنید و از پودر جوز هندی مانده استفاده نکنید. جوز هندی ادویه‌ای ارزان قیمت است. اگر این ادویه را با زردچوبه ترکیب کنید، تنها ۵ عدد جوز هندی برای یک سال مصرف شما کافی است.