



۲۰۲۳/۰۷/۲۶

نویسنده: سیدعظیم حسینی

قاموس کبیر افغانستان، بخش تولیدت زراعتی (گیاه های داروئی)

معرفی گیاه جوانی در قاموس کبیر افغانستان

به لاتین Anise به انگلیسی Anise به آلمانی Anis



گیاه جوانی رومی و یا انیسوم با

نام علمی :

(*Pimpinella anisum*)

گیاهی با دانه‌های بسیار معطر، گل دهنده و شبیه به بادیان است.

میوه این گیاه را دانه جوانی می نامند و پر خاصیت ترین بخش گیاه است. این دانه، بوی تند و

معطر و طعمی متمایز دارد. بومی مدیترانه و مناطق غربی آسیا بوده و هزاران سال است که کاشته و مصرف می شود. میوه این گیاه بسیار کوچک است و به سایر دانه‌های رایج شباهت دارد. روغنی که از این میوه‌های خشک، تهیه می شود، با داشتن خواص بی شماری برای سلامتی بدن ضرورت است. جوانی و بادیان، یک گیاه نیستند؛ درحالیکه ظاهر و عطری نسبتاً شبیه به هم دارند. در افغانستان جوانی و بادیان به صورت مخلوط و کوبیده شده و اکثراً به خاطر هضم غذا و یا دل دردی استفاده میشود.

معلومات بیشتر در مورد گیاه جوانی :

از دانه جوانی خشک و آسیاب شده می توانید به عنوان ادویه استفاده کنید و برگ های این گیاه هم به عنوان سبزی معطر مورد استفاده قرار می گیرد. جوانی (انیسوم) گیاه چند ساله و بلند، با برگ هایی دارای بریدگیهای زیاد است.

علاوه بر این، جوانی به داشتن خواص بی نظیر برای سلامتی شهرت دارد و به



عنوان یک داروی طبیعی برای طیف وسیعی از بیماری های مختلف مورد استفاده قرار می گیرد.

جوانی خواص بیشماری دارد، که برای سلامتی بدن بسیار ضروری است. بیشتر این خواص به خاطر آنتی اکسیدان ها، از جمله آنتول (Anethole) ، که در دانه جوانی وجود دارد، رشد باکتریایی را مهار می کند.

خواص جوانی عبارتند از:

کاهش علائم افسردگی، بهبود عملکرد دستگاه هاضمه و زخم معده، کاهش و بهبود علائم قبل از قاعدگی، حفاظت از سلامت بدن با آنتی اکسیدان ها، کمک به کاهش وزن، بهبود نفس تنگی (ضيق النفس)، ایجاد تأخیر در پیشرفت آب مروارید، دارای خصوصیات ضد التهابی و خلط آوری، مراقبت از پوست، تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود عملکرد دستگاه تنفسی، بهبود سوخت و ساز بدن، پیشگیری از بی خوابی، افزایش سلامت قلب، بهبود متابولیسم، درمان جرب(1)، بیماری انگلی پوستی، درمان پسوریازیس، پیشگیری از ترومبوزیس، کمک به درمان قبضیت، افزایش میل جنسی، و دارای خصوصیات ضداسپرمی.

ارزش غذایی جوانی و خواص درمانی آن:

دانه جوانی با وجود اینکه مقدار کم مورد استفاده قرار می‌گیرد، سرشار از مواد مغذی است، که برای سلامت بدن اهمیت دارند. بیش از همه، دانه جوانی، غنی از آهن است، که یکی از عناصر ضروری در بدن برای تولید سلول‌های خونی سالم است.

این دانه، همچنین حاوی مقدار کمی منگینز است. این ماده معدنی کلیدی، به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و برای رشد و سوخت و ساز بدن لازم است.



یک قاشق غذاخوری از دانه جوانی معادل ۷ گرم، دارای مواد معدنی و عناصر ضروری زیر است:

کالوری: ۲۳، پروتئین: ۱
گرم، چربی: ۱ گرم،

کاربوهیدریت: ۳ گرام، فیبر: ۱ گرام، آهن: ۱۳ درصد از مقدار مورد نیاز روزان(، منگنیز: ۷ درصد از نیاز روزانه، کلسیم: ۴ درصد از نیاز روزانه، مگنیزیم: ۳ درصد از نیاز روزانه، فاسفورس: ۳ درصد از نیاز روزانه، پتاشیم: ۳ درصد از نیاز روزانه، و مس: ۳ درصد از نیاز روزانه دانه جوانی، کالوری کمی دارد ولی شامل مقدار قابل توجهی از مواد معدنی مورد نیاز بدن است.

این گیاه در افغانستان بطور دائم مورد استفاده های طبابت قدیمی قرار گرفته و در میان مردم از شهرت فراوان برخوردار است. جوانی رومی از تیره چتریان است و با دانه‌هایی سبز رنگ، گلابی شکل و کوچک که قسمت فوقانی آن نوک تیز بوده و پنج خط برجسته (ده شیار) بر روی آن کاملاً مشهود است. انیسوم غالباً با دانه‌های هشت شیار یا همان خطوط برجسته با بادیان اشتباه گرفته می شود. در صابون نیز از این گیاه استفاده می شود

گیاه جوانی به خصوص در صفحات شمال افغانستان زیاد می روید و از اقلام صادراتی افغانستان است.

عوارض جانبی



بیشتر افراد می‌توانند جوانی را با خیال راحت مصرف کنند، بدون اینکه عوارض جانبی ناخوشایندی برای شان داشته باشد.

با وجود این، مصرف جوانی ممکن است عکس العمل‌های الرژیک یا حساسیت را نشان دهد، به خصوص اگر به گیاهانی

که با جوانی در یک خانواده قرار می گیرند، حساسیت داشته باشد. این گیاهان عبارتند بادیان، گَرَفَس(سالری)، جعفری (2).

معنی لغت:

(1) جرب: - نوعی بیماری پوستی ساری که باعث سوزش و خارش پوست بدن و پیدا شدن جوش‌های بسیار ریز روی پوست می‌شود.

(1) - اگزیما

(2) جعفری:

(1) - گیاهی با برگ‌های بریده و شاخه‌های راست و نازک، گل‌های کوچک و سفید و چتری، و تخم خوش‌بو که خام خورده می‌شود و در پختن خوراک‌های سبزی‌دار هم به کار می‌رود.

(2) - نوعی گل زردرنگ؛ گل جعفری