

سیاهدانه چه خواصی دارد و چه کسانی نباید آن را مصرف کنند؟

از دیرباز سیاهدانه برای درمان بیماری‌های زیادی استفاده می‌شود. تیموکینون، ترکیب زیست‌فعال اصلی موجود در سیاه دانه علت بسیاری از خواص این گیاه است

به گزارش سایت خبری پرسون، سیاه دانه حاوی درشت مغذی‌ها و همچنین ریزمغذی‌های ضروری برای سلامت انسان است. از نظر درشت‌مغذی‌ها، سیاه دانه حاوی پروتئین، چربی و کربوهیدرات است. این دانه‌ها همچنین منبع فیبر غذایی و اسیدهای آمینه مختلف از جمله موارد زیر است:

گلوتامات

آرژنین

سیستئین

متیونین

ریزمغذی‌های (ویتامین‌ها و مواد معدنی) مهمی که در دانه‌های سیاه دانه یافت می‌شود عبارتند از:

آهن

مس

روی

فسفر

کلسیم

تیامین

نیاسین

پیریدوکسین (ویتامین B۶)

اسید فولیک

صدها ترکیب گیاهی نیز در سیاه دانه وجود دارد که ممکن است برای سلامتی مفید باشند. برخی از آن‌ها عبارتند از:

آلکالوئیدها

سایونین‌ها

استرول‌های گیاهی

اسانس‌های روغنی

تیموکینون

وجود ترکیبات و مواد مغذی یاد شده ممکن است دلیل استفاده از سیاه دانه در طب سنتی برای هزاران سال باشد.

سیاه دانه گیاهی محبوب در بسیاری از انواع طب سنتی مانند طب سنتی چینی و هندی است. هم از دانه و هم از روغن سیاه دانه اغلب برای درمان بیماری‌های مختلفی در طب سنتی استفاده می‌شود.

به‌طور سنتی از سیاه دانه برای درمان موارد زیر استفاده می‌شود:

برونشیت

آسم

اسهال

اختلالات پوستی

بیماری کبد

مشکلات گوارشی

اشتهای ضعیف

انگل‌ها

کم بودن شیر مادر

همچنین تصور می‌شود سیاه دانه از سیستم ایمنی حمایت می‌کند و از کبد، کلیه‌ها و دستگاه گوارش محافظت می‌کند. مطالعات مختلف نشان داده است سیاه دانه دارای خواص دیگری از جمله موارد زیر است:

دیورتیک (کاهش دهنده تجمع مایعات)

ضد فشار خون

ضد دیابت

ضد سرطان

ضد میکروب

ضد درد

ضد التهاب

آنتی‌اکسیدان (محافظ در برابر مولکول‌های مضر به نام رادیکال‌های آزاد)

بیشتر مطالعات موجود در آزمایشگاه انجام شده و مطالعات انسانی نبوده است، بنابراین شواهد علمی از همه استفاده‌های سنتی از سیاه دانه حمایت نمی‌کنند.

آنچه پژوهش‌ها می‌گویند

کارآزمایی‌های نسبتاً زیادی روی سیاه دانه و تاثیر احتمالی آن روی بیماری‌های مختلف انجام شده است. ذکر این نکته ضروری است که برخی مطالعات نتایج ضدونقیضی در مورد میزان اثربخشی سیاه دانه حاصل کرده‌اند، بنابراین قبل از مصرف سیاه دانه برای درمان مشکل سلامتی باید احتیاط کرد. همچنین به یاد داشته باشید که مکمل‌ها هرگز نباید جایگزین مراقبت‌های استاندارد شوند. در ادامه نگاهی عمیق‌تر به برخی از پژوهش‌ها در مورد تاثیر سیاه دانه روی مشکلات سلامتی و بیماری‌های مختلف می‌اندازیم.