



گیاه سیاه دانه با نام علمی *Nigella sativa* گیاهی است با گل های سفید یا آبی کم رنگ تا آبی پررنگ دارای دانه های سفید شیری رنگ که در تماس با هوا سیاه رنگ می شوند.

ترکیبات موجود در سیاه دانه

سیاه دانه دارای اسیدهای چرب غیر اشباع، انواع کربوهیدرات ها، ویتامین های E و C و عناصر معدنی کلسیم، آهن و پتاسیم است. دانه های این گیاه حاوی ۳۰-۴۰ درصد روغن، ۲۰ درصد پروتئین ۷/۵ درصد رطوبت و ۱۵-۰/۵ درصد اسانس است. سیاه دانه از اسیدهای آمینه، پروتئین، کربوهیدرات، روغن های فرار و غیر فرار، آلکالوئید، ساپونین و فیبر تشکیل شده است.

خداحافظی با سرماخوردگی توسط سیاه دانه

سیاه دانه خواص ضد ویروسی و ضد باکتریایی دارد، بنابراین می تواند از بیماری های مربوط به سرما مانند سرماخوردگی، برونشیت، آنفلوانزا و غیره پیشگیری کند. این دانه های ریز باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شوند و سرماخوردگی را از شما دور می سازند. افرادی که بعد از ابتلا به سرماخوردگی مدام عطسه می کنند می توانند جوشانده مخلوط سیاه دانه بوداده و روغن زیتون را به مدت یک دقیقه روی پیشانی خود مرهم کنند. این مخلوط به آنها کمک می کند تا از شر عطسه ها خلاص شوند. دمنوش سیاه دانه برای درمان سرماخوردگی یک قاشق غذا خوری سیاه دانه را در یک قوری ریخته و یک لیوان بزرگ آب با دمای ۸۰ یا ۱۰۰ درجه سانتی گراد به آن اضافه کنید و اجازه دهید که به مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد. در صورت تمایل می توانید از عسل برای شیرین کردن آن استفاده کنید. در دوران سرماخوردگی ۲ بار در روز این دمنوش را میل کنید اثرات ضد اکسایشی، ضد التهابی، تقویت کننده سیستم ایمنی و آنتی هیستامینی روغن و عصاره دانه گیاه سیاه دانه باعث شده است اثرات فارماکولوژیک متعددی مانند کاهش قند، چربی، فشار خون بالا، دفع کننده صفرا و اسید اوریک،

محافظ بافت های کبد، کلیه و قلب و عروق و همچنین اثرات ضد میکروب و ضد انگل از این گیاه گزارش شود.

خواص سیاه دانه

کاهش دهنده کلسترول، ضدسرطان، نابود کننده باکتری های مضر، کاهش التهابات، محافظت کننده کبد، تنظیم کننده قندخون، پیشگیری کننده زخم معده، درمان کننده فشارخون. تاثیر ضد میکروبی سیاه دانه در کنترل و درمان عفونت های باکتریایی استافیلوکوکوس و نیز فعالیت ضدباکتری روغن سیاه دانه بر روی لیستریامونوسیتوزن مشخص گردیده است. باتوجه به اثرات فارماکولوژیک سیاه دانه و مصرف آن در طب سنتی و از طرفی خاصیت آنتی اکسیدانی و خواص ضد میکروبی می توان از این گیاه به عنوان غذای عملگرا استفاده نمود. دانه گیاه سیاهدانه در طب سنتی بسیاری از کشورها جهت پیشگیری و درمان بسیاری از اختلالات و بیماریها از جمله سرفه، آسم، احتقان بینی، سردرد، دندان درد، کرمهای رودهای، اختلالات قاعدگی، بیماریهای گوارشی و ناتوانی جنسی مصرف میشود.

عوارض جانبی

برخی مطالعات نشان داده ترکیبات موجود در سیاه دانه می توانند موجب لختگی خون بشوند بنابراین اگر از داروهای انعقادخون استفاده می کنید قبل از استفاده مکمل های سیاه دانه با پزشک مشورت کنید. مقادیر بالای روغن سیاه دانه می تواند موجب کاهش انقباضات رحم شود اگر شما باردار هستید سیاه دانه را تا حد اعتدال مصرف کنید و برای اطمینان قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.

مقدار مصرفی

مقدار مناسب مصرف سیاه دانه ۱ یا ۲ قاشق چای خوری روغن آن در روز است مقادیر بالای آن باعث بروز برخی اختلالات کلیه و کبد می شود.

منابع

ضیایی، سیده تکتتم. ۱۳۹۱، بررسی اثرات داروشناسی و سم شناسی سیاه دانه.

فصلنامه گیاهان دارویی. کاویانی، ناهید و همکاران. ۱۳۹۱.

ترکیبات و خواص سیاه دانه به عنوان یک غذای عملگرا، سومین همایش ملی علوم و کشاورزی و صنایع غذایی

فسا.