



### رفع تشنگی با مصرف گیاه خرفه در ماه مبارک رمضان

خرفه به عنوان غذای برتر آینده معرفی می شود، چرا که دارای بسیاری از ترکیبات مغذی و خصوصیات آنتی اکسیدانی است.

گیاه خرفه از جمله منابع غنی آنتی اکسیدان و اسیدهای چرب می باشد. مصرف خرفه گرمی و حرارت را فرو می نشاند، همچنین برای رفع و پیشگیری از تشنگی در ماه رمضان بسیار مفید است، بهتر است که از شربت حاوی تخم خرفه یا سبزی خرفه در وعده افطار و سحر استفاده شود.

مصرف خرفه، خشکی، گرمی و حرارت را فرو می نشاند و باعث برطرف شدن و از بین رفتن دردهایی که ناشی از حرارت و گرمی در بدن است می شود. و در درمان اختلالات و التهابات مجاری ادراری موثر است.

بررسی ها نشان می دهد در مناطقی که این گیاه مصرف می شود شیوع پایین سرطان و بیماری قلبی گزارش شده است که احتمالاً به علت وجود اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در خرفه است.

مواد موثره این گیاه شامل اگزالیک اسید، کینامیک اسید، کافئیک اسید، مالئیک اسید، اسید سیتریک، کومارین ها، فلاونوئیدها، آلانین، تانن، آلفا لینولئیک اسید و گلیکوزوئیدهای منوتروپینی می باشد و مشخص شده که آلكالوئیدها از جمله مهم ترین مواد شیمیایی این گیاه می باشد.

خرفه منبع غنی از آنتی اکسیدانهایی مانند ویتامین A، B1، B2، C، E، بتا کاروتن و سایر اسید آمینه های ضروری است. همچنین این گیاه منبع غنی از مواد معدنی مانند کلسیم، آهن، فسفر، مس و پتاسیم می باشد

Mizutani M, Hashidoko Y, Tahara S. Factors responsible for inhibiting the motility of zoospores of the phytopathogenic fungus *Aphanomyces cochlioides* isolated from the non-host plant *Portulaca oleracea*. *FEBS Lett.* 1998 Nov; 438(3): 236-40.

Simopoulos AP, Norman HA, Gillaspie JE, Duke JA. Common purslane: a source of omega3 fatty acids and antioxidants. *J Am Coll Nutr.* 1992 Aug; 11(4): 374-82. Xu X, Yu L, Chen G. Determination of flavonoids in *Portulaca oleracea* L. by capillary electrophoresis with electrochemical detection. *J Pharm Biomed Anal.* 2006 May; 41(2): 493-9.