

به نام خدا

مواد مغذی کنف یا شاهدانه:

مواد مغذی موجود در کنف شامل: دانه‌های کنف، سرشار از پروتئین، اسیدهای چرب، کلسیم، فیبر، ویتامین E و دارای کلروفیل بالایی هستند. تخم کنف باید در ظرف دربسته و در یخچال نگهداری شود؛ به این ترتیب از ۳ تا ۶ ماه قابل استفاده خواهد بود.

دانه کنف، یکی از مغذی‌ترین و قابل‌هضم‌ترین مواد غذایی روی زمین است. این دانه سرشار از پروتئین، اسیدهای آمینه ضروری و اسیدهای چرب ضروری است. دانه‌های کنف دارای خواص تغذیه‌ای فراوانی هستند و منبع خوبی از اسیدهای چرب ضروری و اسیدهای آمینه ضروری و نیز مواد معدنی هستند.

طبق نظر حکمای طب سنتی، از نظر طبیعت، قسمت‌های مختلف شاهدانه متفاوت است. تخم آن خیلی گرم و خشک است. پوست و برگ آن سرد و خشک است و از نظر خواص معتقدند که به علت مرکب القوی بودن برگ آن درعین حال که فرح، سرور، نشاط و نیکویی به رنگ رخسار می‌آورد، مخدر نیز هست و پس از آن سستی می‌آورد. بعد از آن که آثار قسمت گرم آن نشاط است زایل شد آثار قسمت سرد آن که تخدیر و سستی است ظاهر می‌شود و اشتهای غذا را از بین می‌برد و نهایتاً موجب غم، تکدر، تاریکی دید چشم، جنون، مالیخولیا، ترس بسیار و استسقا می‌شود.

این دانه‌های خوشمزه به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ برای سلامت پوست و مو بسیار مفید است. امگا ۳ ها همچنین التهاب را کاهش می‌دهند و سلامت قلب و عروق و مغز را تضمین می‌کنند. از این گذشته کنف حاوی ترکیبات گیاهی به نام فیتوسترول هست که میزان کلسترول خون را پایین می‌آورد. باید بدانید که کنف و روغن آن حاوی چربی‌های اشباع‌نشده‌ی پلی هستند برای همین قلب شما را در سلامت نگه می‌دارد.

خواص کنف یا شاهدانه:

- مفید برای جنین، زنان باردار و زنان شیرده

مقادیر بالای پروتئین موجود در کنف برای تقویت و بهبود رشد جنین در دوران بارداری ضروری هست، ناگفته نماند که شاهدانه یکی از بهترین منابع پروتئین برای زنان باردار گیاهخوار، وگن و خام گیاهخوار است. فیبر موجود در شاهدانه با بهبود حرکات روده به پیشگیری و درمان یبوست در زنان باردار کمک می‌کند. اسیدهای چرب امگا ۳ و اسید گاما لینولنیک موجود در شاهدانه خام باعث تقویت سیستم ایمنی بدن زنان باردار و زنان شیرده می‌شود.

- نوزادان و کودکان

کنف منبع خوبی از پروتئین و امگا 3 بوده و به بهبود گردش خون، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب در بدن نوزادان و کودکان کمک می‌کند. شما می‌توانید **شاهدانه** خام را از سن 8 ماهگی به رژیم غذایی نوزاد خود اضافه کنید، به شما توصیه می‌کنیم که از پودر **شاهدانه** برای تهیه فرنی و شیر گیاهی برای نوزادان و کودکان استفاده کنید.

• بدن‌سازی

از آنجایی که **کنف** دارای 8 اسید آمینه ضروری برای بدن است به‌عنوان یک منبع پروتئین کامل شناخته شده و به ایجاد بافت‌های جدید در بدن و تقویت توده عضلانی در بدن‌سازان کمک می‌کند.

• لاغری و کاهش وزن

کنف مقادیر بالایی پروتئین و فیبر دارد و به همین دلیل یک مهارکننده طبیعی اشتها بوده و با افزایش تولید هورمون گرلین به کاهش اشتها کمک کرده و با پیشگیری از پرخوری باعث لاغری و کاهش وزن افراد می‌شود. کارشناسان توصیه می‌کنند که هر روز صبح چهار قاشق غذاخوری **شاهدانه** را به وعده صبحانه اضافه کنید و بخورید.

• منبع پروتئین طبیعی و گیاهی

کنف یک منبع پروتئینی کامل بوده و همه اسیدهای آمینه ضروری برای بدن را فراهم می‌کند. **شاهدانه** مقادیر بالای اسیدهای آمینه لیزین، متیونین، سیستئین، آرژنین و اسید گلوتامیک دارد و به‌عنوان یکی از بهترین منابع طبیعی و گیاهی پروتئین در گیاهخواران محسوب می‌شود.

- دانشمندان آمریکایی اعلام کرده اند ترکیب شیمیایی گیاه **شاهدانه** می‌تواند مانع گسترش سلول‌های سرطان سینه در بدن شود.
- برخی از مبتلایان به بیماری «ام اس» برای برطرف کردن علائم مشکل خود، به طور قانونی از این دارو استفاده می‌کنند.
- خوردن برگ آن رطوبت‌های معده را خشک می‌کند.
- محققان موفق به کشف یک ماده شیمیایی در گیاه **شاهدانه** شده اند که تاثیر ضدافسردگی دارد.
- **شاهدانه** خشکی پوست و ناراحتی مو را کاهش می‌دهد و درمان می‌کند.
- التهاب و علائم آرتريت را کاهش می‌دهد.
- گیاه **شاهدانه** مسکن واقعی و موثری برای درد شکم و معالجه میگرن و درد اعصاب و روماتیسم است.
- علائم قاعدگی را کاهش می‌دهد.
- پروتئین و آنزیم‌های موجود در دانه‌های بدون پوست **شاهدانه**، از آن جا که موجب کاهش ورم و التهاب می‌شود کمک خوبی برای مبتلایان به آرتروز و همچنین درد مفاصل محسوب می‌شود.

سایر کاربردها:

همچنین از بخش‌های مختلف گیاه شاهدانه می‌توان الیاف شاهدانه، تخم شاهدانه، ماری‌جوانا و حشیش تهیه نمود.

۱۰ خاصیت باورنکردنی روغن شاهدانه و طرز استفاده از آن

روغن شاهدانه یک روغن مفید و مغذی بوده که فایده‌های بسیار زیادی دارد؛ این روغن با ارزش نه تنها این که از بسیاری از بیماری‌ها (از جمله بیماری‌های پوستی) پیشگیری و جلوگیری میکند بلکه با خواصی که دارد میتواند که انواع مختلفی از بیماری‌ها را هم درمان کند؛ و نقش پزشک گیاهی را ایفا کند. روغن شاهدانه گرم و خشک است و برای درد گوش مفید است.

روغن شاهدانه چیست؟

شاهدانه چیست؟ و **روغن شاهدانه** چه خاصیت‌هایی دارد؟ شاهدانه، گیاهی با میوه‌های ریز و روغنی است که در گذشته پزشکان و طبیبان به عنوان ضد درد و مسکن استفاده می‌کردند؛ اما با پیشرفت علم پزشکی در زمان حال پزشکان فهمیدند که این گیاه ارزشمند فقط برای تسکین درد ها نیست، بلکه می‌تواند درمانگر قدرتمندی برای انواع بیماری‌ها باشد. دانه‌های شاهدانه حاوی مقدار زیادی فیبر، ویتامین E، پروتئین و سایر مواد مغذی است.

روغن شاهدانه از گیاه شاهدانه برداشت می‌شود، اما پس از مدتی آن را با روغن‌های پایه ملایم میکنند و آن را به یک فراورده مناسب گیاهی، روغنی تبدیل می‌کنند؛ با پژوهش‌هایی که بر روی این روغن معجزه آسا انجام شده است، پزشکان در مورد خواص نامحدود این روغن مفید اتفاق نظر دارند، و حتی عده‌ای آن را درمانگر بی نظیر معرفی کرده‌اند. خواص روغن شاهدانه عبارتست از:

۱. مسکن قوی برای انواع درد ها

سیستم اندوکannabinoid در بدن تمامی انسان‌ها موجود است؛ پذیرنده‌های اندوکannabinoid گاهی در اثر فعالیت زیاد دچار التهاب و دردهای مزمن در بدن میشوند که یکی از قدرتمندترین دارو برای این مشکل استفاده از روغن شاهدانه است.

همچنین گرمی و خشکی روغن تسکین دهنده درد گوش است.

۲. تضمین سلامت قلب

اگر به بیماری‌های قلبی دچار هستید، نگران نباشید چون روغن شاهدانه با اقتدار کامل آماده مبارزه با بیماری‌های قلبی و محافظت از قلب شماست؛ دلیل اصلی انواع مختلف بیماری‌های قلبی مانند (سکته، حمله قلبی، ضربان نامرتب و...) فشار خون بالا میباشد؛ حال روغن شاهدانه با آنتی اکسیدانی که دارد به گشودن رگ‌های قلبی و

کمک به جریان خون بهتر اقدام میکند و تلاش میکند تا فشار خون و کلسترول را کاهش دهد و شما را از مرض های گفته شده نجات دهد.

۳. سلامت روحی و مبارزه با افسردگی

بعضی از روانشناسان معتقدند افسردگی همان سرماخوردگی روحی است؛ اما گاهی این سرماخوردگی روحی تبدیل به یک بیماری وحشتناک میشود که افراد باید به روانشناسان مراجعه کنند؛ اما روغن شاهدانه توانایی درمان افسردگی و اضطراب را دارد، میتواند آرامش روحی را به شما هدیه دهد و شما را از پزشکان و روانشناسان بی نیاز کند.

۴. مبارزه با بیماری های عصبی

صرع، ام اس و میگرن، بیماری های عصبی که افراد حتی از دیدن نام آن ها هم به وحشت می افتند و مبتلایان هم حال و روز خوشی ندارند؛ تحقیقات پزشکی اخیر در معتبرترین آزمایشگاه های جهان نشان میدهد که این روغن توانایی کاهش حملات عصبی و درمان نسبی آن ها را دارد؛ طی یک تحقیق جدید مشخص شد که روغن شاهدانه حتی احتمال مبتلا شدن به آلزایمر را هم کاهش میدهد.

۵. چشمانی سالم تر

بیماری هایی وجود دارند که سبب فشار جدی به چشم ها می شوند مثلاً یکی از آن ها نابینایی تدریجی است که یک مایع ویرانگر شبکه، عدسی و عصب چشم انسان را تحت فشار خود قرار میدهد؛ اما استفاده از این روغن مفید میزان این مایع را کاهش میدهد و سلامتی چشمان را تا حدودی محفوظ میدارد.

۶. پیشگیری از سرطان



سرطان یکی از مرض های خطرناک است؛ با پیشرفت علم پزشکی درمان نسبی سرطان از جمله (شیمی درمانی) به وجود آمد، اما به دلیل عوارض دارو و درمان های سرطان عده ای به درمان ها تن نمی دهند از این رو روغن شاهدانه می تواند تاثیرات منفی دارو های ضد سرطان را تا میزان زیادی از بین ببرد. طی تحقیقاتی مشخص شد که این روغن توانایی پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه را دارد.

۷. کاهش تعداد آکنه

درمان آکنه، از خواص این روغن مفید است، شاهدانه می تواند تولید غدد چربی پوست را کاهش دهد و با داشتن خواص ضد التهابی درمان موثری برای آکنه های مزاحم است.

۸. درمان و پیشگیری از آسم

تنگی نای به علت آلرژی میتواند اسم را به وجود بیاورد، افراد با روغن شاهدانه تنگی نای را کاهش داده و میتوانند بهتر نفس بکشند و از تنگی نفسی که دارند خلاص شوند.

۹. درمانگر افرادی که از مواد استفاده میکردند

تجربیات نشان داده که روغن شاهدانه می تواند وابستگی به هروئین و مورفین را کاهش دهد و به افرادی که میخواهند از شر مواد مخدر خلاص شوند کمک شایانی بکند.



۱۰. کاهش علائم قاعدگی

قاعدگی به عنوان یک جریان طبیعی شناخته شده، اما ممکن است بعضی از خانم ها از این جریان خشنود نباشند؛ در این صورت این روغن می تواند تا حدودی از بروز علائم قاعدگی جلوگیری کند.

۱۱. خواص کف برای پوست و مو

شاهدانه را به صورت روغن شاهدانه برای تهیه محصولات آرایشی و بهداشتی و محصولات مراقبت از مو استفاده می کنند.

روغن کنف به عنوان نرم کننده طبیعی موی سر استفاده می شود.

طرز استفاده از روغن شاهدانه

از روغن شاهدانه مانند سایر روغن ها برای پخت و پز استفاده میشود.

۴ فنجان شاهدانه خشک شده را درون دستگاه پرس سرد روغن گیری قرار دهید تا روغن آن گرفته شود، سپس روغن را در یخچال نگهداری کنید میتوانید هر روز به میزان ۱ یا ۲ قاشق از روغن میل کنید.

منابع:

سایت <https://www.ghafaridiet.com>

سایت اسنپ دکتر (<https://snapp.doctor/>)