

قره‌قائط یا بیلبری

سارا شمینی

دانشجوی داروسازی

خلاصه

قره‌قائط (قره‌قائط) یا بیلبری Bilberry درختچه‌ای است که در آمریکای شمالی، اروپا و شمال آسیا می‌روید. نوع خاصی از قره‌قائط به نام‌های قره‌قائط اردبیلی و کلیبری در ایران وجود دارد که حاوی تانن، آنتوسیانین‌ها و بعضی از ویتامین‌ها بوده و برای درمان اسهال، بیماری‌های مربوط به شبکه چشم، بیماری‌های وریدی و دیابت از قسمت‌های مختلف آن (میوه و برگ) استفاده می‌شود. مصرف بی‌رویه فراورده‌های آن با دوز زیاد می‌تواند اثرات سمی ایجاد کند. در بیماران تحت مداوا با وارفارین، باید با احتیاط از فراورده‌های حاوی قره‌قائط استفاده شود.

واژگان کلیدی: قره‌قائط (قره‌قائط) Bilberry، Vaccinium artostaphylos (قره‌قائط اردبیلی)، Ribes bibersteinii (قره‌قائط کلیبری)، خواص دارویی قره‌قائط

■ مقدمه

بیلبری یا قره‌قاط (قره‌قات) گیاهی وابسته به خانواده زغال‌اخته است که میوه آن را برای تهیه مربا و نان مربایی و شربت استفاده می‌کنند. نزدیک به هزار سال است که میوه آن در طب سنتی (Traditional Medicine) اروپا مورد استفاده بوده است. این گیاه در آمریکای شمالی، اروپا و شمال آسیا پرورش داده می‌شود که از این کشورها به سایر کشورهای جهان نیز صادر می‌گردد. علاوه بر بیلبری به اسامی مختلف European blueberry، whortleberry، Huckleberry و نیز به اسم لاتین Vaccinium Myrtillus نامیده می‌شود. این گیاه از تیره اریکاسه (Ericaceae) می‌باشد. در ایران از نوعی از قره‌قاط موسوم به Caucasian Whortleberry، دو نوع اردبیلی و کلیبری می‌روید. نام لاتین قره‌قاط اردبیلی Vaccinium artostaphylos است که در جنگل‌های اسالم، خلخال و ارتفاعات اردبیل می‌روید.

میوه‌های قره‌قاط اردبیلی تقریباً کروی و به رنگ قرمز روشن با دم بلند، پوسته سخت و چروکیده است. در داخل این میوه تعدادی دانه‌های براق وجود دارد.

قره‌قاط کلیبری با نام علمی Ribes bibersteinii از تیره انگورک (Grossulariaceae) بوده و در جنگل‌های ارسباران و کلیبر می‌روید.

میوه قره‌قاط کلیبری کروی با پوسته چروکیده و به رنگ قرمز تیره بدون دم یا با دم کوتاه می‌باشد و میوه‌های آن بزرگ‌تر از دانه‌های قره‌قاط اردبیلی است.

در شکل (۱) میوه‌های قره‌قاط اروپایی (A) اردبیلی (B) و کلیبری (C) نشان داده شده است. این گیاه در ایران با نام علمی سیاه‌گیله نیز معروف می‌باشد.

■ مشخصات گیاه‌شناسی

قره‌قاط درختچه‌ای به ارتفاع ۶۰ سانتی‌متر با برگ‌های بیضی شکل به رنگ سبز روشن می‌باشد که نسبتاً بادوام بوده ولی در زمستان بر روی گیاه باقی نمی‌ماند. گل‌های قره‌قاط صورتی کم‌رنگ بوده، میوه آن پس از رسیدن کامل به اندازه نخود شده و دارای آب بنفش رنگی در داخل خود می‌باشد. میوه نارس آن ترش و میوه رسیده آن نسبتاً شیرین است.

از برگ، میوه و ریشه آن استفاده می‌شود، ولی مهم‌ترین قسمت قره‌قاط که ارزش دارویی دارد میوه آن می‌باشد. برگ قره‌قاط نیز مصرف درمانی دارد و بایستی که پس از رسیدن گیاه به رشد کامل برگ‌های آن چیده شود تا مواد موثر آن به حداکثر رسیده باشد. گل قره‌قاط برای زنبورهای عسل جاذبه داشته و زنبورها از شهد آن استفاده می‌کنند. از درخت قره‌قاط گاهی برای تزئین در باغچه‌ها نیز استفاده می‌شود. بیلبری اروپایی در ایران رویش ندارد ولی انواع دیگری از آن مثل همان نوع اردبیلی و کلیبری در ایران می‌رویند.

■ محتویات و اثرات میوه قره‌قاط

میوه قره‌قاط حاوی ۸۸ درصد آب است و از محتویات مهم آن آنتوسیانین‌ها (به شکل گلوکزید و آزاد) می‌باشد. آنتوسیانین‌ها در گونه‌های دیگر



(A) قره‌قات اروپایی



(B) قره‌قات اردبیلی



(C) قره‌قات کلپبری

شکل ۱ - میوه‌های قره‌قات‌های اروپایی و ایرانی

دستگاه گوارش شده و ایجاد انقباض می‌کنند. به خاطر همین خاصیت قابضی، جوشانده یا چایی میوه خشک شده بیلبری برای تسکین درد گلو و بافت دهان استفاده می‌شود.

مطالعات جدید نشان داده که انواع بیلبری اثر ضدباکتری داشته و این خاصیت نیز در اثر ضداسهالی آن (antidiarrheal properties) سهیم می‌باشد.

طی مطالعه‌ای در خصوص اثر ضدباکتری قره‌قات برای عفونت مجاری ادراری، نشان داده شده که مصرف ۴۰۰ mg در روز از عصاره قره‌قات از راه خوراکی خیلی بهتر از دارونما (placebo) اثر می‌کند.

قره‌قات مثل *Ribes nigrum* و *Vitis vinifera* نیز وجود دارند. یکی دیگر از ترکیبات مهم بیلبری تانن‌ها (tannins) هستند که مقدار آن از ۱/۵ تا ۱۰ درصد متغیر است. میوه خشک شده قره‌قات درصد بالاتری از تانن‌ها را نسبت به میوه تازه آن دارا می‌باشد.

به علت غنی بودن قره‌قات از تانن از این میوه برای درمان اسهال استفاده شده است، زیرا تانن‌ها به‌عنوان قابض (astringent) دستگاه گوارش عمل می‌کنند. تانن‌ها باعث کاهش ترشحات، رفع تحریکات و افزایش مقاومت بافت‌ها می‌شوند، آن‌ها همچنین باعث جمع شدن لایه‌های خارجی مخاط

در حال حاضر بیلبری احتمالاً از شناخته‌ترین ترکیبات گیاهی برای درمان بیماری‌های چشم است و مطالعات بالینی نشان داده که بعضی از آسیب‌های شبکیه ناشی از بیماری دیابت یا افزایش بیش از حد فشارخون توسط بیلبری کاهش داده می‌شود.

اثر قره‌قاط در چشم احتمالاً به دو روش اعمال می‌شود:

۱ - به علت داشتن مواد شیمیایی موسوم به آنتوسیانوزیدها (آنتوسیانین‌ها) (Anthocyanosides or anthocyanins) که باعث افزایش پیگمان‌های شبکیه (Coloring agents) شده و لذا با مصرف آن قدرت تحمل چشم در مقابل نور افزایش می‌یابد.

۲ - بیلبری می‌تواند به ساخته شدن دیواره عروق خونی در چشم کمک کند که این اثر را احتمالاً از طریق افزایش ارتباطات کلاژنی (Collagen linkages) ایجاد می‌کند. کلاژن پروتئینی است که بافت‌های بدن مثل پوست و استخوان‌ها را بادوام و محکم می‌سازد. در نتیجه مصرف بیلبری باعث کاهش پیشرفت رتینوپاتی (تجزیه شدن تدریجی شبکیه چشم) می‌گردد.

افرادی که مبتلا به سفتی دیواره شریان‌ها دیابت، پرفشاری خون و سایر بیماری‌های در ارتباط با افزایش احتمالی آسیب به رگ‌های خونی چشم باشند، به احتمال بیشتری مشکلات چشمی را پیدا خواهند کرد. باید توجه داشت که بیلبری برای مشکلات چشم از راه خوراکی برای درمان به کار می‌رود و به‌صورت قطره چشمی مصرف نمی‌شود.

فرآورده‌های خوراکی قره‌قاط یا بیلبری همچنین برای جلوگیری و درمان Weakened blood vessels مصرف می‌شوند. این ترکیبات وسیعاً برای تسکین بیماری‌های موسوم به نارسایی مزمن وریدی (Chronic venous insufficiency) به کار می‌روند. این حالت موقعی ایجاد می‌شود که در پیچه‌های موجود در وریدها یا (Valves in the veins) که کمک به برگشت خون به قلب می‌کنند ضعیف شده و یا آسیب دیده باشند، که در این صورت خون ممکن است در وریدهای ساق پای این بیماران تجمع پیدا کرده و منجر به واریس وریدی (Varicose veins) شده و یا ایجاد زخم در ساق پاها کند.

این نوع عوارض در موارد شدیدتر، می‌تواند منجر به لخته شدن خون در پاهای بیمار شود. با توجه به این‌که، قره‌قاط باعث تقویت دیواره همه عروق خونی بدن می‌شود مصرف آن را برای تسکین هموروئید نیز سودمند می‌دانند.

در مطالعات جدید همچنین اثر سودمند بیلبری بر حفاظت شریان‌های کرونری قلب و جلوگیری از رسیدن آسیب به آن‌ها پیشنهاد شده است.

در طب قدیم (Folk medicine) برگ بیلبری برای درمان بیماری‌های مختلف از جمله دیابت مورد استفاده بوده است. در بعضی از مطالعات حیوانی، نشان داده شده که بیلبری می‌تواند تا حدودی قند خون را کاهش دهد. در یک مطالعه حیوانی دیگر نیز اثر عصاره برگ بیلبری روی چربی خون آزمایش شده و نشان داده شده که غلظت کلسترول را در حیوانات آزمایشگاهی کاهش

می‌دهد. بعضی مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی نیز اثرات ضدسرطانی بیلبری را (Anticancer effect) نشان داده است. در یک مطالعه آزمایشگاهی نشان داده شده که بیلبری رشد سلول‌های سرطان خون (Leukemia) و سلول‌های سرطانی کولون (Colon) را متوقف می‌کند ولی برای اثبات اثر ضدسرطانی قره‌قات احتیاج به مطالعات بیشتری بوده و امروزه هیچ کدام از مطالعات بالینی انسانی اثرات ضدسرطانی بیلبری را تایید نکرده‌اند.

از ترکیبات دیگری که در بیلبری وجود دارد می‌توان به ویتامین‌ها و مواد معدنی اشاره نمود. قره‌قات منبع خوبی از ویتامین A، کاروتن، ویتامین C، ویتامین B₁ (تیامین)، ریبولوین (ویتامین B₂) و نیاسین (ویتامین B₃) می‌باشد و به این جهت از لحاظ تاریخچه‌ای از میوه بیلبری برای درمان اسکوربوت (Scurvy) استفاده می‌شده است.

می‌دهد. بعضی مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی نیز اثرات ضدسرطانی بیلبری را (Anticancer effect) نشان داده است. در یک مطالعه آزمایشگاهی نشان داده شده که بیلبری رشد سلول‌های سرطان خون (Leukemia) و سلول‌های سرطانی کولون (Colon) را متوقف می‌کند ولی برای اثبات اثر ضدسرطانی قره‌قات احتیاج به مطالعات بیشتری بوده و امروزه هیچ کدام از مطالعات بالینی انسانی اثرات ضدسرطانی بیلبری را تایید نکرده‌اند.

از ترکیبات دیگری که در بیلبری وجود دارد می‌توان به ویتامین‌ها و مواد معدنی اشاره نمود. قره‌قات منبع خوبی از ویتامین A، کاروتن، ویتامین C، ویتامین B₁ (تیامین)، ریبولوین (ویتامین B₂) و نیاسین (ویتامین B₃) می‌باشد و به این جهت از لحاظ تاریخچه‌ای از میوه بیلبری برای درمان اسکوربوت (Scurvy) استفاده می‌شده است.

منابع

۱. زرگری ع. گیاهان دارویی. جلد ۴. چاپ ششم. موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران؛ ۱۳۷۶: ۱۷۸ - ۱۷۴.
۲. امین ع. متداول‌ترین گیاهان دارویی سنتی ایران. چاپ اول. انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تهران و مرکز تحقیقات اخلاق و تاریخ پزشکی؛ ۱۳۸۴: ۲۱۱ - ۲۱۰.
۳. صالحی سورمقی م ح. گیاهان دارویی و گیاه درمانی. جلد ۱. چاپ اول. انتشارات دنیای تغذیه؛ ۱۳۸۵: ۲۸۷ - ۲۸۳.
4. Wikipedia. Cranberry [online]. 2008 [July9]. 1-10. Available from URL: <http://www.en.wikipedia.org/wiki/cranberry>.
5. National Institutes of Health (NIH) [online]. 2008 [May27]. Available from URL: <http://www.nccam.nih.gov/health/bilberry/>
6. Express scripts, Inc [online]. 2008. Available from URL: <http://www.drugdigest.org/DD/DVH/Herbs>.

■ **موارد مصرف، عوارض و تداخلات قره‌قات**

امروزه از میوه قره‌قات برای درمان اسهال دردهای دوران قاعدگی (Menstrual cramps) بیماری‌های چشمی، وریدهای مبتلا به واریس بی‌کفایتی وریدی (بیماری که در آن وریدها خون را به خوبی از پاها به قلب برنمی‌گردانند) و سایر مشکلات جریانی استفاده می‌شود.

برگ بیلبری در بیماری‌های کاملاً متفاوت از جمله دیابت مصرف دارد. میوه گیاه بیلبری می‌تواند خود مورد استفاده قرار گرفته یا به صورت عصاره آن مصرف شود. از برگ بیلبری هم می‌توان به صورت عصاره و یا به صورت چای استفاده نمود.

ادعا شده که بیلبری می‌تواند دید شبانه