



## زردچوبه

دکتر نوش آفرین هیراد

دکتر داروساز

که از آن ساقه هوایی به ارتفاع یک تا یک و نیم متر خارج می‌شود برگ‌های این گیاه در قاعده ساقه تقریباً غلاف‌دار و در بالای ساقه بدون غلاف هستند. ساقه گلدار از بین برگ‌ها خارج شده و به رنگ سبز مایل به زرد یا زرد است. قسمت مورد استفاده ریزومها است که کشت کاران پس از بیرون آوردن آن از زمین، ریشه‌های فرعی را جدا کرده و پس از شست و شو در آفتاب خشک می‌کنند سپس به مصرف می‌رسانند. زردچوبه در ایران نمی‌روید و از اقلام وارداتی است.

### ■ اشکال دارویی و غذایی

ریزوم خشک شده، عصاره مایع، روغن، ادویه  
تنتور

### ■ نام علمی

Curcuma Longa

### ■ نام عمومی

Kyoo, Jiang huang, Indian valerian,  
Curcuma, Indian saffron, Ukon, Tur-  
meric, red valerian, radix.

### ■ خانواده

Zingiberaceae (زنجفیل)

### ■ گیاه‌شناسی

زردچوبه گیاهی است علفی، پایا دارای ریزوم‌هایی

## ■ موارد مصرف و فارماکولوژی

فارماکوکینتیک و فارماکودینامیک زردچوبه مشخص نشده است.

مشخص شده که تعدادی از اجزای محلول زردچوبه شامل Curcumin خواص آنتی‌اکسیدانی دارد. زردچوبه از تجزیه اسیدهای چرب غیراشباع جلوگیری می‌کند. تجویز روزانه این ترکیب به میزان ۲ درصد به موش‌ها باعث کاهش شیوع هیپریپلازی القا شده کولون شد که دلالت بر خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن در آزمایش‌های داخل بدن دارد.

Curcumin از پیشرفت سرطان در مراحل اولیه جلوگیری می‌کند و در نتیجه از گسترش بیماری جلوگیری می‌نماید.

مهم‌ترین خاصیت زردچوبه، خاصیت صفراوری آن است. از دیگر خواص آن اثرات ضدالتهاب ضدسموم بعضی مارها، ضد ورم، ضدسموم کبدی ضدباکتری، ضدنفخ و مقوی معده هستند.

در آزمایش‌ها جزیی از Curcuma oil فعالیت ضدالتهابی و ضدآرتریتی بر روی خرگوش‌ها نشان داده است. ترکیبی از Turmeric و (Azadirachta indica) در صورتی که به‌طور موضعی استفاده شوند.

به‌طور موثری در ۹۷ درصد از ۸۱۴ نفر بیمار مبتلا به جرب را کاملاً در عرض ۳-۱۵ روز درمان کرد.

Curcumin اثر ضد ادم خفیفی نیز در خرگوش‌ها داشته است.

اثر محرک صفرا، جزء کورکومین گیاه ۴۰ سال می‌باشد که به خوبی شناخته شده و هم‌چنین این

ترکیبات خواص ضدسموم کبدی قوی از خود نشان داده‌اند.

## ■ ترکیبات مهم شیمیایی و فعالیت‌های ممکن هر یک از آنها

فعالیت ممکن	ترکیب اختصاصی	گروه شیمیایی
ضدسرطان آنتی‌اکسیدان	Curcumin I, II, III	اسانس
مهارکننده TNF	سزکویی‌ترین	Diferuloylmethane
(فاکتور نکروز بافتی)	-	-
-	پلی‌ساکاریدها	شکر
-	-	رزین
-	ویتامین ث	ویتامین
-	پتاسیم	مواد معدنی
-	-	کاروتن

مهم‌ترین ترکیبات زردچوبه پیگمان‌های زردرنگی، از دسته کورکومینوزیدها هستند. این مواد به میزان ۳-۵ درصد زردچوبه را تشکیل می‌دهند و ترکیبات اصلی آن شامل کورکومین و دزوکسی کورکومین هستند.

## ■ مقدار مصرف

- بزرگسالان: ۴۰۰ تا ۶۰۰ گرم سه بار در روز
- ریشه: ۱/۵ تا ۳ گرم در روز
- تنتور: ۱۰ میلی‌لیتر (۵ : ۱ رقیق شده)
- عصاره مایع: ۱/۵ تا ۳ میلی‌لیتر
- مقدار مصرف دارویی روزانه زردچوبه حدود ۳-۱/۵ گرم است که می‌توان در دوزهای نیم تا یک گرمی در سه نوبت مصرف کرد. هم‌چنین

بهبتر است از فرآورده‌های استاندارد شده به‌عنوان دارو مصرف شوند.

### ■ موارد منع مصرف

این گیاه نباید به‌عنوان درمانی توسط افراد مبتلا به انسداد صفرا، زخم معده، ازدیاد ترشح اسید سنگ‌های مثانه، بیماری‌های خونریزی‌دهنده یا ازدیاد حساسیت به آن مصرف شود.

### ■ هشدارها و احتیاط

در صورت بروز واکنش‌های حساسیتی از مصرف آن خودداری کرده و آز آنتی‌هیستامین‌ها استفاده کنید و یا به پزشک اطلاع دهید.

در صورتی که بیمار طولانی مدت از Turmeric استفاده کند، فاکتورهای انعقادی و وضعیت انعقاد خون بیمار را اندازه‌گیری کنید. به بیمار بیاموزید در صورتی که خونریزی از لثه و یا خون در ادرار و یا مدفوع مشاهده کرد حتماً اطلاع دهد.

به بیمار بیاموزید که Turmeric را با معده خالی مصرف کند.

### ■ عوارض جانبی

تهوع، کم‌اشتهایی، زخم گوارشی، حساسیت پوستی

مطالعات روی کشت سلول نشان می‌دهد که کورکومینوزیدها می‌توانند اثرات سیتوتوکسیک داشته باشند، ولی این موضوع در اثر مصرف زردچوبه در انسان گزارش نشده است. همین مواد ممکن است باعث تغییرات شکل زخم معده شوند.

### ■ تداخل‌های دارویی و غذایی

مصرف همزمان Turmeric با داروهای ضدانعقاد می‌تواند منجر به ازدیاد خطر خونریزی شود، بنابراین از مصرف همزمان آن‌ها خودداری نمایید.

مصرف همزمان Turmeric با سرکوب‌کننده‌های سیستم ایمنی ممکن است منجر به کاهش اثر داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی شود، بنابراین از مصرف همزمان آن‌ها خودداری نمایید.

مصرف همزمان Turmeric با داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی می‌تواند منجر به ازدیاد خطر خونریزی شود. بنابراین، از مصرف همزمان آن‌ها خودداری نمایید.

### □ تداخل با غذا و آزمون‌های آزمایشگاهی

مشخص نشده است.

### □ تداخل با سایر گیاهان

مصرف همزمان آن با گیاهانی با خواص ضدپلاکت و ضدانعقاد باعث افزایش خطر خونریزی می‌گردد.

### ■ مصرف در بارداری و شیردهی

عوارضی از جمله اثرات سقط‌آوری مشاهده شده، بنابراین از مصرف آن در این دوران خودداری نمایید.

### منابع

1. Skidmore-Roth L. Mosby's handbook of herbs & natural supplements. Third ed. Mosby Inc; 2006.
2. Braun L. Cohen M. Herbs & Natural Supplement; 2005.
3. Brigitte M. The desktop guide to herbal medicine the ultimate multidisciplinary reference to the amazing realm of healing plants, in a quick study one stop guide; 2007.