



روغن شترمرغ

دکتر فراز مجاب

هستند و به دلیل قدرت متابولیکی بالا و تبدیل غذا به انرژی، رشد سریع، عمر مفید و طولانی و تولیدمثل بالا از دیگر دام‌ها متمایز می‌باشند. این دام به دلیل سازگاری با محیط زیست و آب و هوای متفاوت (از ۳۰ درجه سانتی‌گراد زیر صفر تا پنجاه بالای صفر) از نظر نگهداری، کم‌هزینه‌ترین جایگاه را به خود اختصاص داده است. با حصارکشی روی زمین‌های خاکی و ایجاد سایه‌بان، می‌توان از شترمرغ نگهداری کرد. غذای این پرنده، یونجه، علف، تخم علف‌ها، دانه‌ها، غلات، شکوفه‌ها و جوانه‌های سبزی، میوه و گیاهان دانه‌دار می‌باشد. گوشت قرمز که کم‌چرب و کم‌کلسترول با طبیعتی گرم و دارای آهن است که گوشت این پرنده را از سایر گوشت‌های قرمز متمایز می‌سازد. پوست نرم، لطیف و با مقاومت بالا که با داشتن فولیکول‌های پر روی پوست، امتیاز دیگر این پرنده

شترمرغ (ostrich) (با نام علمی *Struthio camelus*) نوعی پرنده بی‌پرواز بومی آفریقا است. شترمرغ بزرگ‌ترین پرنده زنده دنیا است و تخم آن نیز از هر پرنده زنده دیگری بزرگ‌تر است. شترمرغ ظاهر منحصر به فردی دارد که آن را از پرندگان دیگر متمایز می‌کند. آن‌ها با گردن و پاهای بلند خود قادر هستند با سرعت حدود ۷۰ کیلومتر بدونند که بالاترین سرعت زمینی در میان تمام پرنده‌ها است. غذای اصلی شترمرغ گیاهان است اما از بی‌مهرگان هم تغذیه می‌کنند. شترمرغ‌ها اهلی هم شده‌اند و در برخی نقاط دنیا پرورش داده می‌شوند. پره‌های آن‌ها کاربرد زینتی دارد و در پوشاک هم استفاده می‌شود. پوست آن‌ها برای تولید چرم استفاده شده و گوشتشان نیز در بازار عرضه می‌شود. شترمرغ‌ها معمولاً بین ۶۳ تا ۱۴۵ کیلوگرم

نسبت به سایر دام‌ها است (۱).

۴- کمک به بهبود خشکی لب و کبودی و پف زیر چشم و جای جوش (آکنه)

۵- قوی‌ترین برطرف‌کننده ترک‌های پاشنه پا و ترک‌های بعد از زایمان و ترک‌های چاقی لاغری

۶- ترمیم جای زخم، سوختگی، بخیه و مشکلات گوشت اضافه

□ بهداشتی

۱- تسریع در بهبود خارش پوست و آفتاب سوختگی

۲- بازیابی سلول‌های از بین رفته پوست در اثر استرس و شرایط جوی

۳- بهترین روغن برای ماساژ (رفع خستگی و آرامش‌دهنده عضلات و افزایش‌دهنده جریان خون)

۴- حالت‌دهنده و تقویت‌کننده موهای ضعیف و پرپشت‌کننده موهای ابرو و مژه

۵- محافظت از پوست (حفظ چربی و رطوبت طبیعی پوست، درمان خشکی پوست)

□ دارویی

۱- درمان زخم‌ها و کبودی‌ها، بریدگی‌ها و خراشیدگی‌های پوست

۲- ترمیم سوختگی‌های خفیف و شدید

۳- درمان زخم بستر و نیش حشرات و خاصیت آنتی‌هموروئیدی

۴- برطرف‌کننده ناراحتی‌ها و التهابات پوستی (تبخال، تاول، اگزما، پسوریازیس، قانقاریا)

۵- تسکین دردهای مزمن و شدید مفاصل (کمردرد، آرتروز، زانودرد، رماتیسم و سیاتیک)

۶- برطرف‌کننده دردهای ناشی از کوفتگی و کشیدگی عضلات و ماهیچه‌ها (دوررفتگی و رگ‌به‌رگ شدن)

■ خواص ادعا شده برای روغن شترمرغ (۲)

از چربی زیرپوست یک شترمرغ حدود ۴ الی ۶ لیتر روغن به‌دست می‌آید که به‌دلیل دارا بودن اسیدهای چرب ضروری امگا ۳، امگا ۶ و امگا ۹، مصرف گسترده‌ای در صنایع دارویی و آرایشی و بهداشتی دارد.

هم‌چنین یکی از مؤثرترین روغن‌های درمانی جهان است که به علت ریز مولکول بودن با سرعت فوق‌العاده‌ای پخش و از طریق منافذ پوست کاملاً جذب می‌شود. شواهدی مبنی بر منفعت‌های شگفت‌انگیز روغن شترمرغ در ایجاد آرامش و راحتی حاصل از مصرف آن در درمان خارش‌های پوستی و ناراحتی‌های دیگری مثل موارد آفتاب‌سوختگی، تاول، خشکی پوست و لب‌ها، بریدگی پوست، سوختگی پوست، قانقاریا، کوفتگی ماهیچه‌ای و ساییدگی پوست وجود دارد که به علت عدم مسدود کردن منافذ پوست به حفظ و سلامت غشاهای پوستی کمک کرده و بدون چربی دادن به پوست آن را تغذیه می‌کند.

■ موارد مصرف ادعا شده برای روغن شترمرغ

□ زیبایی

۱- لایه‌بردار و جوان‌کننده پوست (نرم‌کننده، روشن‌کننده و ضدلک)

۲- بهبود شبکه فیبری پوست به دلیل وجود اسیدهای چرب غیراشباع

۳- صاف‌کننده خطوط و چروک‌های پوست صورت و گردن

درد ظاهر خواهد شد.

* ورزشکاران و افرادی که دچار کوفتگی و کشیدگی عضلانی و یا کشیدگی و التهاب تاندون‌ها و لیگامنت‌ها شده‌اند برای تسکین درد روزی دو مرتبه باید ناحیه را به خوبی و حداقل به مدت پنج دقیقه با روغن شترمرغ مالش دهند و این کار را تا حدود یک هفته ادامه دهند. انجام این کار در هنگام شب و قبل از خواب و بستن ناحیه مذکور با باند کشی نتایج بهتری در پی دارد.

* یکی از انواع ماساژ بدن، ماساژ با روغن می‌باشد. استفاده از روغن شترمرغ به جای روغن‌های رایج هم اثرات تسکینی ماساژ را افزایش می‌دهد و هم موجب شادابی و طراوت پوست می‌گردد.

■ ترکیب شیمیایی روغن شترمرغ

آیا در روغن شترمرغ، واقعاً ترکیبی وجود دارد که مسؤول این همه اثر باشد؟ در جدول (۱)، ترکیب شیمیایی این روغن با روغن حاصل از چند حیوان دیگر مقایسه شده، همان‌طور که مشهود است، روغن شترمرغ در داشتن بیشتر اسیدهای چرب دارای چند باند دوگانه (غیر اشباعی) و کمتر داشتن اسیدهای چرب اشباع از سایر چربی‌های حیوانی متمایز است (۳). هم‌چنین در داشتن میزان اندک کلسترول و زیادی استرول‌های گیاهی (سیتوسترول، استیگماسترول و ...) شاخص می‌باشد. البته، روغن‌های گیاهی مانند آفتابگردان و کنجد نیز از این لحاظ شبیه روغن شترمرغ هستند. از نظر میزان رطوبت، ضریب انکسار، ارزش اسیدی، ارزش پراکسید، عدد صابونی شدن و مقدار مواد

* به افرادی که از خشکی بیش از حد پوست رنج می‌برند و پس از استحمام دچار خارش پوست می‌شوند، توصیه می‌گردد پس از هر بار استحمام صورت و دست‌های خود را با روغن شترمرغ به خوبی چرب کنند.

* برای از بین بردن جوش‌های صورت به مدت ۲-۳ هفته روزی یک مرتبه پس از شست و شو با صابون‌های غیرمحرک، روغن شترمرغ به خوبی در حدود یک دقیقه روی پوست مالیده شود. لکه‌های پوستی زمان بیشتری برای بهبود نیاز دارند.

* برای ترک‌های پاشنه و کف پا روزی دو بار (به‌خصوص یک مرتبه قبل از خواب) روغن شترمرغ به خوبی مالش داده شود. حداکثر طی سه روز اثرات آن مشهود خواهد بود.

* استفاده از روغن شترمرغ روی خراشیدگی‌ها و زخم‌های پوستی و سوختگی‌ها روزی سه مرتبه طی یک هفته تأثیر بسیار مطلوبی در التیام داشته و اثر زخم بسیار کمتری به‌جا می‌ماند.

* برای جلوگیری از اثرات زیانبار انواع محصولات آرایشی که عمدتاً از مواد مصنوعی و گه‌گاه حساسیت‌زا تولید شده‌اند، توصیه می‌گردد قبل از خواب و پس از شست و شوی صورت، روغن شترمرغ به خوبی روی صورت مالیده شود.

* افرادی که از درد در ناحیه مچ دست رنج می‌برند، نظیر کارگرانی که کارهای تکراری با دست انجام می‌دهند و یا کاربران کامپیوتر و تایپیست‌ها و بیماران مبتلا به روماتیسم و دردهای کمر و زانو روزانه سه مرتبه روغن شترمرغ را هر بار به مدت سه دقیقه روی ناحیه درد به خوبی مالش دهند. اثرات تسکینی در سه تا هفت روز بسته به شدت

به هر حال، به نظر می‌آید خواص ادعایی روغن شترمرغ (منتسب به اسیدهای چرب آن)، به احتمال زیاد از روغن‌های گیاهی هم قابل مشاهده باشد و اگر، این اسیدهای چرب مسؤول اثر نباشند، روغن شترمرغ مانند سایر روغن‌های حیوانی است و از آن‌ها هم در جای خود می‌توان استفاده کرد.

غیرقابل صابونی شدن، این روغن شبیه سایر روغن‌های حیوانی است و بدیهی است به خاطر ماهیت اسیدهای چربش، ارزش یدی آن بالا است (۷۹) و نقطه ذوب آن پایین می‌باشد (۲۵). میزان هیدروکربن‌های اشباع آن از سایر حیوانات کمتر است (۲/۰۵ به حدود ۵/۵۴).

Table (1). Fatty acids composition of ostrich oil compared with animal fats.

Fatty acid (%)	Ostrich	Beef	Bafflo	Cattle	Sheep	Chicken
C12:0	0.81	0.10	0.02	1.10	0.90	0.83
C14:0	1.00	4.50	3.50	2.50	3.90	2.70
C16:0	28.50	48.50	49.20	47.50	45.30	50.66
C18:0	6.20	7.20	8.30	8.50	7.60	10.50
C18:1	46.75	40.00	38.80	40.30	41.50	30.30
C18:2	13.29	0.10	0.17	0.10	1.00	0.33
C18:3	4.95	0.00	0.01	0.00	0.24	0.00
Saturated fatty acid (%)	36.51	59.90	61.02	59.60	57.7	64.69
Monounsaturated (%)	46.75	40.00	38.80	40.30	41.50	30.30
Polyunsaturated (%)	18.24	0.10	0.18	0.15	1.02	0.33

منابع

۱. ویکی پدیا (دانشنامه آزاد)
۲. سایت‌های مختلف اینترنتی
3. Amany MMB, Shaker MA, Shereen LN. Utilization of ostrich oil in foods. *Int Res J Biochem Bioinform* 2012; 2(8): 199-208.