

فصل ۵

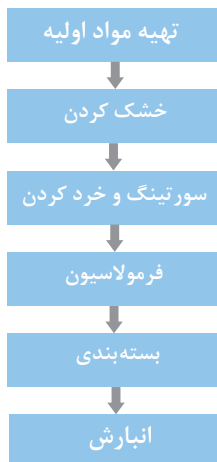
دم‌نوش‌های گیاهی



واحد یادگیری ۷- تولید دم‌نوش‌های گیاهی

گیاهان از هزاران سال پیش تاکنون برای درمان بیماری‌ها و تسکین دردها مورد استفاده بشر بوده است. با گذر زمان تحقیقات گوناگونی در مورد گیاهان دارویی و نحوه مصرف آنها انجام شده است که مؤید خواص بی‌نظیر آنهاست. تهیه دم‌نوش روشی کاملاً در دسترس برای بهره‌مندی از خواص گیاهان دارویی است. این روش مبتنی بر استخراج ترکیبات معطر برگ‌های تازه یا خشک، ریشه، ساقه و گل‌های گیاهان دارویی به‌شیوه دم‌کردن، جوشاندن یا خیس کردن است که عموماً در آب گرم انجام می‌شود. سلول‌های گیاه در صورت تازه یا خشک بودن می‌توانند به‌خوبی ترکیبات و خواص خود را حفظ کنند. این قابلیت به‌خصوص برای حفظ گیاه در مدت طولانی یک مزیت محسوب می‌شود. در ایران در سال‌های اخیر دم‌نوش‌های گیاهی و میوه‌ای مورد استقبال و مصرف برخی خانوارها قرار گرفته است. این استقبال دلایل مختلفی دارد. برخی برای نفع درمانی از این دم‌نوش‌ها استفاده می‌کنند. تعدادی برای تنوع بخشیدن به نوشیدنی روزانه، آنها را مصرف می‌کنند و بعضی هم به‌خاطر اینکه دم‌نوش را یک نوشیدنی شیک می‌دانند، برای پذیرایی از آن استفاده می‌کنند.

بحث فراوری و بسته‌بندی بهداشتی که در چند دهه اخیر مورد توجه عموم قرار گرفته یکی از ملزومات گیاهان دارویی و دم‌نوش‌ها نیز شده است. در این واحد یادگیری اصول فراوری چند نوع دم‌نوش گیاهی شامل: آویشن، چای سبز، زیره، بابونه و گل‌گاوزبان بیان شده است. بدیهی است هنرآموزان در صورت عدم دسترسی به هر یک از این گیاهان می‌توانند دم‌نوش دیگری را جایگزین آنها نمایند.



نمودار شماره ۷- مراحل تولید دم‌نوش‌های گیاهی

مواد و تجهیزات

مواد: مواد اولیه گیاهی، مواد بسته‌بندی
تجهیزات: خشک‌کن، آسیاب، میکسر، دستگاه دربندی، ترازو، ترمومتر، رطوبت‌سنج، لباس کار، ماسک، دستکش، کفش
 در این واحد یادگیری، روش تولید دم‌نوش‌های گیاهی به هنرجویان آموزش داده می‌شود. فرایند تولید دم‌نوش‌های گیاهی در شش مرحله کاری، انجام می‌پذیرد (نمودار شماره ۷). در کتاب درسی برای هر مرحله، اهداف دانشی و مهارتی خاصی طراحی و تدوین شده است و در کتاب حاضر نکات اجرایی مربوط به هر مرحله و اهداف آن، به همراه پاسخ برخی از پرسش‌ها، به اختصار برای استفاده هنرآموزان محترم ارائه می‌شود.

۱- مرحله تهیه مواد اولیه

هنرآموزان به معرفی دم‌نوش و خواص مفید آن و نیز سابقه استفاده آن در کشور بپردازند. دم‌نوش نوعی نوشیدنی است که در آن جزئی از گل، برگ، ساقه، ریشه، دانه، پوست میوه یا اجزای دیگر گیاهان دارویی که قابل حل در آب است، به صورت خشک یا تازه مورد استفاده قرار می‌گیرد. دم کردن یا گرفتن عصاره به وسیله آب متداول‌ترین و قدیمی‌ترین روش به کار بردن داروهای گیاهی است. روش تهیه به این صورت است که ابتدا روی گیاه که به طرز صحیحی خرد شده آب جوش می‌ریزند، سپس آن را به مدت ۳-۵ دقیقه در یک ظرف در بسته شیشه‌ای یا چینی می‌گذارند و گاهی آن را هم می‌زنند و سپس مایع را از کاغذ صافی یا الک با مش‌ریز عبور می‌دهند.

فعالیت کلاسی



با تکمیل جدول زیر مشخص کنید، چه بخش‌هایی از هر یک از گیاهان دارویی معرفی شده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نام گیاه	اندام	بذر	ریشه	ساقه	برگ	گل	میوه
آویشن					✓	✓	
زیره		✓					
چای سبز					✓		
بابونه						✓	
گل‌گاوزبان					✓	✓	

در این فعالیت کلاسی هنرجویان با بخش‌های قابل مصرف گیاهان دارویی آشنا شده و درمی‌یابند که همه قسمت‌های گیاهان اثر دارویی ندارند. بدین منظور انواع گیاهان دارویی معرفی شده را در اختیار آنان قرار داده تا پس از بررسی، جدول بالا را تکمیل کنند.

خواص دارویی گیاهان دارویی عنوان شده در متن کتاب درسی

۱ آویشن: خاصیت ضد باکتریایی و ضد قارچی دارد، خلط‌آور است و از آن برای معالجهٔ سرفه استفاده می‌شود.

۲ چای سبز: به‌عنوان دارو در درمان ناراحتی‌های مختلف مانند خونریزی، ناراحتی‌های گوارشی، سردرد و افسردگی استفاده می‌شود.

۳ زیره: دارای اثر نیرودهنده، هضم‌کننده، بادشکن، ادرارآور و به‌طور خفیف قاعده‌آور و ضد تشنج است. زیره اثر زیاد کننده ترشحات شیر دارد. در معالجه بیماری‌های مختلف مانند ضعف عمل دستگاه هضم مفید بوده و ضد نفخ است.

۴ بابونه: محرک، مقوی معده، لطیف‌کننده، تحلیل‌برنده باد، ضد امراض عصبی و ضد تشنج است.

۵ گل‌گاوزبان: دارای مقدار زیادی کلسیم و آهن و مواد مغذی مثل پتاسیم، روی، ویتامین‌های C و B و بتاکاروتن است و برای خانم‌هایی که دچار کمبود این مواد ضروری هستند، مفید است. و به دلیل دارا بودن خواص تسکین‌دهنده، برای درمان بیماری‌های عصبی نیز توصیه می‌شود. این گیاه آرام‌بخش، در درمان جوش‌های دهانی و آفت دهانی تأثیر شگرف می‌گذارد و معمولاً دم‌نوش‌های این گیاه برای سرماخوردگی و در بعضی مواقع سرفه‌های خشک در فصل سرما جوشانده‌ای قدرتمند و مرهمی قوی است و باعث کاهش تب می‌شود.

هنرآموزان به این موضوع بپردازند که اگرچه گیاهان دارویی منشأ طبیعی دارند و در مقایسه با داروهای شیمیایی عوارض کمتری ایجاد می‌کنند، اما مصرف بی‌رویه یا غیرعلمی برخی از این گیاهان می‌تواند موجب عوارض ناخواسته و حتی مسمومیت‌های شدید گردد؛ بنابراین مصرف دم‌نوش‌ها نیز همانند داروهای شیمیایی باید با آگاهی و پس از اطلاع از سازوکار عمل آنها باشد. برای نمونه مصرف گل‌گاوزبان ایرانی به‌تنهایی در افرادی که فشار خون بالا دارند، می‌تواند به‌شدت مخاطره‌انگیز باشد. مادران باردار یا شیرده تنها پس از مشاوره با پزشک، مجاز به مصرف دم‌نوش‌ها هستند.

نکته





برای کسب اطلاعات تکمیلی به سند ملی گیاهان دارویی و طب سنتی و استاندارد شماره ۱۰۰۷۷ سازمان ملی استاندارد ایران مراجعه شود.

۲- مرحله خشک کردن

در این مرحله پس از آموزش عملیات خشک کردن به دو روش سنتی و صنعتی، عوامل مؤثر بر سرعت خشک کردن، نحوه کار با دستگاه خشک‌کن و طریقه تنظیم دمای خشک‌کن را توضیح دهید.

یادآوری: گیاهان دارویی قبل از خشک‌شدن نیاز به شست‌وشو ندارند مگر در مورد برگ‌ها که آن هم به دلیل مدت زمان بیشتری است که در تماس با محیط داشته و امکان آلودگی در آنها زیاد است.

۳- مرحله سورتینگ و خرد کردن

در این مرحله هنرجویان را با انواع الک با مش‌های مختلف آشنا کنید و هدف از بوجاری و جداسازی ناخالصی‌ها از گیاهان را شرح داده و از آنان بخواهید تا گیاهان خشک‌شده را با استفاده از الک تفکیک کنند.

همچنین با ارائه چند نوع دم‌نوش کیسه‌ای موجود در بازار، از هنرجویان بخواهید تا محتویات آنها را بر روی کاغذ سفید ریخته، با چشم و یا ذره‌بین بررسی کنند.

۴- مرحله فرمولاسیون

در دم‌نوش‌های ترکیبی معمولاً چند گیاه برای رسیدن به یک منظور و هدف با هم ترکیب می‌شوند، برای مثال گروهی از دم‌نوش‌های ترکیبی انرژی‌زا هستند و بعضی دیگر کم‌کننده فشارخون و گروهی دیگر آرام‌بخش هستند که برخلاف انرژی‌زاها که ضربان قلب و انرژی را افزایش می‌دهند، به آرامش و تنش‌زدایی از بدن کمک می‌کنند. در این مرحله هدف از اختلاط دم‌نوش‌ها را شرح داده و در مورد اثرات و یا تداخل دارویی آنها بحث کنید.

برای کسب اطلاعات تکمیلی در مورد فوائد و مضرات مصرف برخی از این گیاهان به جدول پیوست مراجعه کنید.

در هنگام استفاده از ترازو به نکات زیر توجه کنید:

- یک‌بار در سال ترازو را کالیبره کنید. این کار برای همه دستگاه‌های آزمایشگاهی باید انجام شود.

- ترازو را در مکان‌های خاص دور از جریان هوا و رفت و آمد زیاد قرار دهید.

- ترازو را روی سطح کاملاً صاف قرار دهید.

- از جابه‌جا نمودن ترازو خودداری کنید.

- از قرار دادن اشیاء اضافی روی ترازو اجتناب کنید.
- ترازو را با توجه به حساب آبی که روی آن تعبیه شده است، تراز کنید.
- برای کسب اطلاعات تکمیلی به کتاب همراه هنرجو مراجعه کنید.

۵- مرحله بسته‌بندی

هنرآموزان لزوم بسته‌بندی دمنوش‌ها را تشریح کرده و هنرجویان را با مواد بسته‌بندی، رعایت شرایط محیطی در بسته‌بندی و نوع بسته‌بندی آشنا کنند. همچنین هنرآموزان لزوم بسته‌بندی‌های کوچک برای استفاده راحت‌تر را مطرح کنند.

۶- مرحله انبارش

با توجه به اینکه حجم محصول تولیدی در کارگاه آموزشی به حدی کم است که در عمل امکان آموزش انبارداری به هنرجویان وجود ندارد. با فراهم نمودن شرایط بازدید از مراکز تولیدی، عملیات انبارداری را در محیط واقعی تشریح نموده و از هنرجویان بخواهید تا گزارش تهیه نمایند.

نکات ضروری در رابطه با مصرف دمنوش‌ها

- ۱ بسیاری از گیاهان دارویی ممکن است به میکروب‌ها، سموم کشاورزی، مواد ضدعفونی‌کننده‌گازی (مثل فسفین) و فلزهای سمی (مثل سرب، جیوه و آرسنیک) آلوده باشند.
- ۲ بهتر است این گیاهان را در جای سرد، خشک و دور از دسترس بچه‌ها حفظ نمود. ظروف پلاستیکی برای نگهداری گیاهان بودار مناسب نیستند. این ظروف می‌توانند اسانس فرار این گیاهان را جذب نمایند. همچنین، نباید از گیاهانی استفاده شوند که برای سال‌ها نگهداری شده‌اند.
- ۳ بهتر است افراد خود به جمع‌آوری گیاهان دارویی مبادرت نکنند مگر اینکه قادر باشند گیاه سمی را از غیرسمی تشخیص دهند. معمولاً به گیاهان دارویی کشت داده شده، بیشتر می‌توان اعتماد نمود.
- ۴ گیاهان دارویی را نباید برای مدت طولانی استفاده کرد.
- ۵ پیش از مصرف هر نوع گیاه دارویی باید دستور دقیق مصرف و عوارض جانبی آن روشن باشد. این گیاهان نیز همانند سایر داروها نباید بیش از مقدار مجاز مصرف شوند. سمی بودن یک داروی گیاهی، بسته به قسمت مورد استفاده گیاه و روش تهیه آن فرق می‌کند.
- ۶ مصرف هم‌زمان داروهای شیمیایی با گیاهی خاص ممکن است موجب بروز

تداخل دارویی گردد؛ بنابراین باید پزشک را از مصرف این گیاهان مطلع نمود. **Y** گیاهان دارویی باید از منابع معتبر و مطمئن تهیه شوند. فروشندگان گیاهان دارویی باید اطلاعات و شناخت کافی در زمینه خواص داروهای گیاهی داشته باشند.

جدول اهداف توانمندسازی

فصل	واحد یادگیری	اهداف توانمندسازی	دانشی	مهارتی
پنجم	تولید دم‌نوش‌های گیاهی	ویژگی‌های گیاهان دارویی را توضیح دهد.	✓	
		اصول انتقال و شرایط نگهداری گیاهان دارویی را شرح دهد.	✓	
		گونه‌های مختلف گیاهان دارویی را تفکیک کند.		✓
		آزمون‌های کیفی مواد اولیه را انجام دهد.		✓
		اصول خشک کردن را بیان کند.		✓
		عمل خشک کردن گیاهان دارویی را انجام دهد.		✓
		اصول درجه‌بندی را بیان کند.		✓
		عمل درجه‌بندی را انجام دهد.		✓
		اصول اختلاط دم‌نوش‌ها را بیان کند.		✓
		عمل اختلاط دم‌نوش‌ها را با توجه به فرمولاسیون انجام دهد.		✓
		اصول کار با دستگاه بسته‌بندی را بیان نماید.		✓
		دم‌نوش‌ها را بسته‌بندی کند.		✓
		اصول انبارداری را شرح دهد.		✓
		اصول کنترل کیفیت را توضیح دهد.		✓
		آزمون‌های کنترل کیفیت محصول نهایی را انجام دهد.		✓
آزمون پایانی			✓	✓
زمان				
			۲۴	۳۶

ارزشیابی مرحله‌ای (تکوینی)

نمره	استاندارد (شاخص‌ها/داوری/نمره دهی)	نتایج ممکن	شرایط عملکرد (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و ...)	مراحل کار	ردیف	
۳			- کارگاه - ۳۰ دقیقه - ترازو - مواد اولیه گیاهی	تهیه مواد اولیه	۱	
	۲	قابل قبول				انتخاب مواد اولیه سالم و عاری از آفت‌زدگی و هرگونه ناخالصی
	۱	غیر قابل قبول				انتخاب مواد اولیه ناسالم و آفت زده
۳			- کارگاه - ۲ ساعت - ترازو، خشک کن، دستگاه بوجاری	خشک کردن	۲	
	۲	در حد انتظار				راه اندازی دستگاه خشک کن
	۱	غیر قابل قبول				ناتوانی در راه اندازی دستگاه خشک کن
۳			- کارگاه - ۳۰ دقیقه - میز سورتینگ، آسیاب	سورتینگ و خرد کردن	۳	
	۲	قابل قبول				آسیاب کردن محصول تا اندازه تعیین شده در استاندارد
	۱	غیر قابل قبول				ناتوانی در راه اندازی دستگاه
۳			- کارگاه - ۱ ساعت - ترازو، میکسر	فرمولاسیون	۴	
	۲	قابل قبول				تعیین نسبت اختلاط مواد و کار با میکسر
	۱	غیر قابل قبول				ناتوانی در تنظیم و راه‌اندازی دستگاه میکسر
۳			- کارگاه - ۳۰ دقیقه - مواد و دستگاه بسته‌بندی	بسته‌بندی	۵	
	۲	قابل قبول				تنظیم و راه‌اندازی دستگاه بسته‌بندی
	۱	غیر قابل قبول				ناتوانی در راه‌اندازی دستگاه بسته‌بندی
۳			- کارگاه - ۱ ساعت و ۳۰ دقیقه - ابزار کنترل کیفیت	انبارش	۶	
	۲	قابل قبول				انجام آزمون‌های کنترل کیفیت
	۱	غیر قابل قبول				انجام ندادن آزمون‌های کنترل کیفیت
۲		قابل قبول	مدیریت کیفیت (N63) سطح ۱ استفاده از لباس کار، کفش، دستکش، ماسک، عینک، گوشی، کلاه آشناسازی مصرف‌کنندگان با تنوع اقلیمی و گیاهی ایران، آشناسازی مصرف‌کنندگان با خواص گیاهان دارویی توجه به سلامت مصرف‌کنندگان	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش		
	۱	غیر قابل قبول				

بلی

ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار) _____

خیر

معیار شایستگی انجام کار :
 کسب حداقل نمره ۲ از مرحله ۲
 کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش
 کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ و ۶

ارزشیابی پایانی (تراکمی)

<p>۱- شرایط انجام کار :</p> <p>مکان: کارگاه</p> <p>زمان: ۶ ساعت</p> <p>تجهیزات: خشک کن، آسیاب، میکسر، دستگاه دربندی</p> <p>ابزار: ترازو، ترمومتر، رطوبت سنج، لباس کار، ماسک، دستکش، کفش</p> <p>مواد: مواد اولیه گیاهی، مواد بسته‌بندی</p> <p>سایر شرایط: استاندارد ۱۳۹۶۶</p>
<p>۲- نمونه / نقشه کار / مراحل پروژه / رویه انجام کار:</p> <p>۱- انتخاب ماده اولیه گیاهی ۲- تمیز کردن ۳- خشک کردن</p> <p>۴- سورتینگ ۵- آسیاب کردن ۶- فرموله کردن</p> <p>۷- بسته‌بندی ۸- انبارش ۹- کنترل کیفیت</p>
<p>۳- شاخص‌های اصلی استاندارد عملکرد کار:</p> <p>- انتخاب مواد اولیه گیاهی سالم و عاری از آفت‌زدگی و هرگونه ناخالصی</p> <p>- کاهش رطوبت محصول تا حد استاندارد</p> <p>- درجه‌بندی مواد اولیه گیاهی براساس پارامترهای کیفی (رنگ، اندازه، ...)</p> <p>- خرد کردن محصول به اندازه تعیین شده در استاندارد</p> <p>- اختلاط مواد خرد شده جهت تهیه مخلوط دم‌کردنی</p> <p>- بسته‌بندی به گونه‌ای که محصول را از شرایط نامساعد محیطی حفظ کند.</p> <p>- آزمون‌های کنترل کیفیت مطابق استاندارد</p>
<p>۴- ابزارهای ارزشیابی:</p> <p>چک لیست، پرسش</p>
<p>۵- ابزار و تجهیزات مورد نیاز انجام کار:</p> <p>ترازو، ترمومتر، خشک کن، بن‌ماری، آون، دستگاه سورتینگ، دستگاه بسته‌بندی، لباس کار، ماسک، دستکش، عینک، کلاه، کفش</p>
<p>۶- تکالیف کاری مرتبط در گروه کاری/شغل:</p>

پیوست

قواعد فرمول نویسی

طبق قوانین آیوپاک در هنگام نوشتن اسامی عناصر و ترکیبات شیمیایی باید قواعد خاصی رعایت شود:

- ۱ نماد شیمیایی عناصر با حرف بزرگ نوشته شود. مانند: O, N, H
- ۲ عناصری که نماد شیمیایی آنها دو حرفی است، حرف اول بزرگ و حرف دوم کوچک نوشته می‌شود. مانند: Al, Cl, Br
- ۳ در ترکیبات شیمیایی نیز همین قواعد رعایت می‌شود مانند: آلومینیوم کلرید $AlCl_3$
- ۴ در نوشتن اسم ترکیبات شیمیایی ابتدا نام کاتیون و سپس آنیون آورده می‌شود. مانند:
 - کربن دی‌اکسید CO_2
 - گوگرد دی‌اکسید SO_2
 - سدیم کلرید $NaCl$
 - کلسیم کلرید $CaCl_2$
- ۵ نوشتن صحیح علامت pH
- ۶ نوشتن صحیح علامت گرم g
- ۷ نوشتن صحیح درجه سلسیوس، فارنهایت و کلوین $15^\circ C, 15^\circ F, 15^\circ K$

دو نمونه چک لیست ارزشیابی

برای ارزشیابی از فعالیت‌های کارگاهی (عملی)، چک‌لیستی مشابه نمونه ارائه شده تهیه کرده و در آن، مراحل کار را به قسمت‌های مختلف تقسیم کنید.

آزمون اندازه‌گیری خاکستر

- تجهیزات و ابزار لازم را در اختیار هنرجو قرار دهید.
- نمونه‌هایی را که به صورت کامل و ناقص در کوره خاکستر شده‌اند را آماده کرده و در اختیار هنرجو قرار دهید.
- با استفاده از چک لیست صفحه بعد مراحل کار را ارزشیابی کنید.

مثال



ردیف	شاخص عملکرد	بلی	خیر
۱	کروزه مناسب را انتخاب کند.		
۲	بوته خالی را وزن کند.		
۳	با صفر کردن ترازو نمونه را وزن کند.		
۴	کوره را روی دمای مناسب تنظیم کند.		
۵	زمان خاکستر شدن را تشخیص دهد.		
۶	هنگام خروج نمونه، در بوته چینی را ببندد.		
۷	بوته چینی را در دسیکاتور قرار دهد.		
۸	خاکستر و بوته چینی را وزن کند.		
۹	درصد خاکستر را حساب کند.		
۱۰	وسایل کار را تمیز و مرتب کند.		
....		
....		




آزمون اندازه‌گیری رطوبت




- تجهیزات و ابزار لازم را در اختیار هنرجو قرار دهید.
- نمونه‌هایی را که به‌صورت کامل و ناقص در کوره خاکستر شده‌اند را آماده کرده و در اختیار هنرجو قرار دهید.
- با استفاده از چک لیست زیر مراحل کار را ارزشیابی کنید.

ردیف	شاخص عملکرد	بلی	خیر
۱	ظرف آلومینیومی رطوبت مناسب را انتخاب کند.		
۲	ظرف آلومینیومی رطوبت خالی را وزن کند.		
۳	با صفر کردن ترازو نمونه را وزن کند.		
۴	آون را روی دمای مناسب تنظیم کند.		
۵	زمان خشک شدن را تشخیص دهد.		
۶	هنگام خروج نمونه، در ظرف آلومینیومی رطوبت را ببندد.		
۷	ظرف آلومینیومی رطوبت را در دسیکاتور قرار دهد.		
۸	ماده خشک و ظرف آلومینیومی رطوبت را وزن کند.		
۹	درصد رطوبت را حساب کند .		
۱۰	وسایل کار را تمیز و مرتب کند.		
....		
....		

انواع عمده گیاهان مورد استفاده برای دم‌نوش در ایران




توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	ردیف
شناخته‌شده‌ترین اثر این گیاه مداوای آنفولانزا و سرماخوردگی است. درد گلو را تسکین می‌بخشد. همچنین تسکین‌دهنده عوارض ناشی از حساسیت فصلی است. (عرق‌آور است) و برای درمان ناراحتی‌های عصبی خفیف استفاده می‌شود.	گل		<i>Sambucus nigra</i>	آقطی سیاه	۱
برای مصارف دارویی سرشاخه‌های این گیاه را در اوایل دوره گل‌دهی جمع‌آوری می‌کنند سپس آن را در لایه‌های نازک در سایه یا در خشک‌کن با حداکثر ۳۰ درجه سلسیوس حرارت خشک می‌کنند. دم کرده آن به هضم غذا کمک می‌کند و ضدسرفه است. این گیاه ضدتشنج و ضدبو است.	سرشاخه		<i>Thymus vulgaris</i>	آویشن	۲
از آن به‌عنوان ملین سبک استفاده می‌شود همچنین این گیاه مسکن خفیفی است.	ساقه و گل		<i>Lavandula angustifolia</i>	اسطوخودوس	۳
به‌صورت مخلوط برای تحریک اشتها، ترشح شیره معده و صفرا و علیه قوارج‌های روده‌ای به کار می‌رود.	شاخه برگ‌دار		<i>Artemisia absinthium</i>	افسنین	۴

توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	ردیف
<p>در اصل این گیاه بومی کشور مصر است. از چند صد سال قبل برای درمان بی‌خوابی، دردهای عصبی، دردهای هنگام قاعدگی در زنان به کار می‌رود. به علت خاصیت جمع‌کنندگی رحم بهتر است در هنگام حاملگی مصرف نشود. بوی آن همانند بابونه رومی به سبب شیرین شباهت دارد اما از نظر طعم بابونه رومی اندکی طعم تلخی دارد. غنچه‌های بابونه آلمانی اثر ضد تورمی، ضد عفونی‌کننده، معرق و مسکن دارد این گیاه به‌خصوص در طب کودکان مورد استفاده است. دم کرده آن برای درمان گریپ (تعریق‌کننده و آرام‌کننده)، ناراحتی‌های معده- روده‌ای یا اسهال به کار می‌رود. خصوصاً اثر ضد عفونی‌کننده آن در درمان ورم‌های مجاری ادراری مؤثر است.</p>	گل		<p>matricaria recutita مترادف Matricaria chamomilla</p>	بابونه آلمانی کامومیل	۵
<p>باید دقت کرد که غنچه‌ها له نشوند. این گیاه سیستم اعصاب را آرام، تشنجات را کاهش و خصوصاً ناراحتی‌های زنانه را تسکین می‌دهد.</p>	غنچه گل		Chamaemelum nobile	بابونه رومی	۶
<p>جوشانده آن کمک درمانی خوبی برای گریپ (عرق آور) است. همچنین در سوءهاضمه (ضد عفونی‌کننده و بادشکن) و دفع انگل‌های روده‌ای مؤثر است. این نوع بابونه دارای قدرت ضد تورمی نیست.</p>	گل شکفته شده با کمی از سرشاخه		Tanacetum parthenium	بابونه گاوی	۷

توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	ردیف
آرام‌بخش است و در تسکین سردرد تأثیر دارد.	برگ		Dracocephalum moldavica	بادرنجبویه بادرشبو	۸
طعم آن به ادویه شباهت دارد. بودر آن را می‌توان به قهوه اضافه کرد. برای گرم کردن بدن مؤثر است. نوشیدن این چای در هنگام شروع سرماخوردگی توصیه می‌شود. همچنین در تسکین دل درد و افزایش شیر مادر هم تأثیر دارد.	دانه		Illicium verum	بادیان خثایی	۹
برای مصارف دارویی میوه آن را پس از برداشت خشک می‌کنند بعد آن را می‌کوبند و دانه‌ها را جمع‌آوری می‌کنند. دانه‌های خشک شده را باید در ظرف‌های بسته و در محلی خشک نگهداری کرد. این گیاه را در ترکیباتی که دافع نفخ کودکان است به کار می‌برند و با اضافه کردن شکر به عنوان خلط‌آور در طب کودکان مصرف می‌شود. این گیاه همچنین اثر ضد تشنجی قوی دارد و کار غدد اندوکراین (غدد درون ریز)، از جمله غدد شیری را تحریک می‌کند.	میوه و دانه		Pimpinella anisum	بادیان رومی انیسون	۱۰



توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	ردیف
این گیاه نرم‌کننده و خلط‌آور است و در ناراحتی مجاری تنفسی به کار می‌رود. همچنین معرق و مدر است. به دلیل تهوع‌آور بودن این گیاه، مصرف زیاد آن منع شده است. جوشاندهٔ آن دردهای روماتیسمی را تسکین می‌دهد و برای مداوای آگزما (به التهاب یا آماس پوست گفته می‌شود) نیز به کار می‌رود. بنفشهٔ سه رنگ انواع مختلفی با رنگ‌های گوناگون دارد.	سرشاخه		<i>Viola tricolor</i>	بنفشه	۱۱
بنفشه را در جوشانده‌های مدر و ضد روماتیسمی به کار می‌برند. این گیاه برای مداوای ناراحتی‌های تنفسی، سیاه‌سرفه و زکام به کار برده می‌شود.	سرشاخه، گل و برگ		<i>Viola odorata</i>	بنفشه	۱۲
از این گیاه در درمان داخلی برای ناراحتی‌های گاستریک (ورم معده)، اسهال و نفخ شکم و همچنین به عنوان عامل انعقاد خون و برای تسکین دردهای عادت‌ماهانه استفاده می‌کنند. باید تذکر داد که بومادران را نباید به مقدار زیاد یا در مدتی طولانی مصرف نمود.	اندام‌های جوان، شاخه برگ‌دار و گاهی تنها گل آن		<i>Achillea millefolium</i>	بومادران معمولی	۱۳



توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	ردیف
<p>به چای به‌لیمو «چای جادویی» و «چای آرامش» نیز گفته می‌شود. برگ این گیاه در رفع تپش قلب، سردردهای یک‌طرفه، سرگیجه، حالات عصبی و خستگی‌های روحی بسیار مفید است. به‌لیمو برای تقویت معده بسیار مؤثر است که برای این منظور بهتر است همیشه به‌صورت دم کرده مانند چای مصرف شود.</p>	برگ		<p><i>Aloysia citrodora</i> <i>Aloysia triphylla</i></p>	به‌لیمو	۱۴
<p>پرسیاوشان دارای اثر مدر بوده در درمان سرماخوردگی و سرفه مورد استفاده قرار می‌گیرد.</p>	<p>کلیه قسمت‌های اندام هوایی آن</p>		<p><i>Adiantum capillus -veneris</i></p>	پرسیاوشان	۱۵



توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	ردیف
گل‌ها اگر به‌طور صحیح خشک شوند به رنگ آبی در می‌آیند. به‌عنوان ملین ضعیف به‌کار می‌برند. مواد لعاب‌دار موجود در گل زخم‌های درونی، پارگی‌های مخاطی و زخم معده را التیام می‌بخشند.	برگ و گل		Malva sylvestris	پنبه‌ک پنبه‌ک قرمز	۱۶
آرام‌بخش است و جهت رفع خستگی و سردرد مؤثر است. تسریع‌کننده عمل هضم است و نوشیدن چای آن بعد از غذا توصیه می‌شود. برای کم کردن سرفه و همچنین در تنظیم قاعدگی در زنان تأثیر دارد.	برگ		Origanum vulgare	پونه کوهی	۱۷
به‌علت دارابودن املاح آهن، مصرف آن تعداد گلبول‌های قرمز و در نتیجه مقدار گلبول خون را افزایش می‌دهد. ریشهٔ این گیاه اثر اشتهاآور، مدر و قابض (دارویی که بیوست ایجاد کند) دارد.	ریشه		Rumex crispus	ترشک	۱۸


توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	ردیف
از نظر داشتن آهن، کلسیم و املاح غنی است.	برگ		Fragaria vesca	توت‌فرنگی وحشی	۱۹
دانه‌های خوشه رسیده را خشک می‌کنند و می‌کوبند. ترکیبی از ویتامین ب، اسید پانتوتیک و کاروتن‌ها است. دم‌کرده آن اشتها را تحریک می‌کند و دردهای گلو و سینیه را کاهش می‌دهد. این گیاه اثر تقویت‌کننده دارد و در خستگی‌های عصبی و اضطراب و بی‌خوابی مصرف می‌شود. فعالیت تیروئید را نیز کاهش می‌دهد.	دانه و گاهی اوقات کاه		Avena sativa	جو دوسر یولاف	۲۰




توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	ردیف
<p>بعد از ریختن گل، کاسبرگ متورم شده و به شکل میوه در می‌آید. این کاسبرگ متورم شده برای درست کردن چای مورد استفاده قرار می‌گیرد. رنگ چای به مانند یاقوت قرمز است هرچند که بر اساس محل کاشت، رنگ آن تا حدودی تغییر می‌کند. در صورت تمایل و برای کم کردن طعم ترش آن با عسل مصرف می‌شود. حاوی سیتریک‌اسید و اسیدتاریک است. نوشیدن آن برای رفع خستگی و سستی بدن مؤثر است. نوشیدن آن همراه با بیخ نیز در فصل تابستان رایج بوده در رفع گرمادگی تأثیر دارد. از آنجایی که مقادیر زیادی پتاسیم دارد در افزایش ادرار مؤثر است. در جلوگیری از خستگی چشم و با رفع خستگی چشم تأثیر دارد. نوشیدن آن به کسانی که زمان زیادی از کامپیوتر استفاده می‌کنند توصیه می‌شود. حاوی مقادیر زیادی ویتامین C است.</p>	کاسبرگ		Hibiscus Sabdariffa	چای ترش روزل	۲۱
<p>در رفع بیماری افسردگی و بی‌خوابی مؤثر است. اضطراب و عصبانیت را از بین برده، در نتیجه باعث بالا رفتن قدرت تمرکز می‌شود.</p>	برگ		Hypericum perforatum	گل راعی	۲۲

توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	ردیف
<p>گل‌ها را باید قبل از باز شدن در صبح زود چید، ختمی یکی از مهم‌ترین گیاهان دارویی لعاب‌دار است. از دم کرده آن در هنگام تورم مجرای تنفسی فوقانی به‌عنوان ضدسرفه و خلط‌آور و نرم‌کننده استفاده می‌شود.</p>	<p>تمام قسمت‌ها، ریشه، برگ، گل</p>		<p>Althaea officinalis</p>	<p>ختمی</p>	<p>۲۳</p>
<p>دارچین درختی است همیشه سبز به ارتفاع ۵ تا ۷ متر که از تمام قسمت‌های آن بوی معطر دارچین استشمام می‌شود. نخستین برداشت محصول از درختان پرورش یافته چهارساله صورت می‌گیرد. پوست خشک شده دارچین به‌صورت قطعات لوله‌ای شکل در بازرگانی عرضه می‌شود. دارچین گرم‌کننده بدن است و تقویت‌کننده اعمال هضمی و جریان گردش خون است و از آن برای رفع سوء هاضمه، مخصوصاً در مواردی که با نفخ همراه باشد به‌عنوان بادشکن استفاده می‌شود. برای کم کردن درد معده و اسهال مصرف می‌شود. بهتر است از مصرف آن در زمان حاملگی خودداری شود.</p>	<p>پوست شاخه</p>		<p>Cinnamomum verum</p>	<p>دارچین</p>	<p>۲۴</p>

توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	شماره
مخروط ماده رازک، اثر مقوی معده، آرام‌کننده و ضد تشنج دارد و به‌علاوه مدر، معرق، تصفیه‌کننده خون، تب‌بر، خواب آور و برطرف‌کننده التهاب است.	گل‌های ماده گیاه		humulus lupulus	رازک	۲۵
از قدیم به‌عنوان یک گیاه مؤثر جهت لاغر شدن مورد توجه بوده است در زمان یونانی به رازیانه (máráthōn) گفته می‌شود که معنی آن لاغر شدن است. رازیانه باعث کم شدن اشتها می‌شود. گیاهی کاملاً شناخته شده در زیاد شدن شیر مادر است اما به‌خاطر اثراتی که در رحم دارد در دوران حاملگی باید از مصرف زیاد آن خودداری شود. به‌صورت چای به‌تنهایی یا همراه با عسل در درمان سرفه به‌کار می‌رود.	دانه		Foeniculum vulgare	رازیانه	۲۶



توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	ردیف
<p>رزهایی که برای تهیه چای استفاده می‌شوند از نوع رزهای باغی قدیمی هستند و انواع رزهای باغی جدید برای درست کردن چای به کار نمی‌روند. رز بر روی اعصاب اثر قوی دارد و در هنگام ناراحتی و نگرانی نوشیدن آن باعث آرام شدن اعصاب خواهد شد. همچنین در درمان گلودرد به کار می‌رود.</p>	گل		Rosa gallica	رز گالیکا	۲۷
<p>اثر محرک رزماری روی سیستم اعصاب مرکزی برجسته است. از رزماری به صورت خوراکی در درمان اضطراب، سردرد و میگرن استفاده می‌شود. مصرف رومارن در موارد ضعف عمومی، خستگی مغز و بی‌حالی بیمار در دوران نقاهت مفید تشخیص داده شده است. در بهبود گردش خون مؤثر است و نوشیدن آن در صبح به خصوص در کسانی که فشار خون پایین دارند، توصیه می‌شود. در بالا بردن قدرت تمرکز و حافظه تأثیر دارد. کسانی که فشارخون بالا دارند بهتر است از نوشیدن آن به‌طور مفرط و به مدت زیاد حذر کنند.</p>	برگ، گل و ساقه		Rosmarinus officinalis	رومارن رزماري اکلیل کوهی	۲۸



توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	ردیف
این گیاه به عنوان شاه گیاهان دارویی شهرت دارد. در غالب نواحی مرابی که پشه و حشرات فراوان دارد، گل‌دان آن در دهانه پنجره منازل، برای دفع حشرات گذاشته می‌شود. ریحان در تقویت عمل دستگاه هضم، تسریع عمل هضم، از بین بردن نفخ، دل درد یا استفراغ مؤثر است و به کسانی که معده ضعیف دارند توصیه می‌شود.	برگ و سرشاخه‌های جوان و گل‌دار		Ocimum basilicum	ریحان	۲۹
میوه آن را با دست و بدون دم می‌چینند و با سرعت خشک می‌کنند در غیر این صورت به سرعت کپک می‌زند. برای درمان فعالیت‌های قلبی، آرترواسکلروزیس (ضخیم شدن و سفتی دیواره سرخه‌گ)، ناراحتی قلبی به علت اشکالات عصبی، میگرن، بی‌خوابی و تنظیم فشارخون به کار می‌برند. منحصراً باید تحت نظر پزشک مصرف شود.	میوه		سرخه ولیک Crataegus monogyna	زالزالک برگریز	۳۰
معمولاً پایه چای ترکیبی هلو یا توت، کیالک است و در واقع چای کیالک را با هلو یا توت خوش طعم کرده‌اند. این دم‌نوش وضع جریان خون را بهبود می‌بخشد و به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند. آرام‌بخش است و رسوبات حاصل از مصرف نمک اضافی از بدن را دفع می‌کند.	میوه		کیالک Crataegus azarolus	زالزالک زرد	۳۱


توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	ردیف
دم‌پوش میوه زرشک دارای مقدار زیادی ویتامین ث است.	میوه		berberis vulgaris	زرشک معمولی	۳۲
موجبات سهولت هضم غذا را فراهم می‌کند و از طرف دیگر به علت داشتن اسانس، اثر محرک بر روی سلسله اعصاب دارد. از نظر درمانی دارای اثر مسکن بر روی اعصاب سطحی بدن است. زعفران اثر مسکن سرفه در برونشیت مزمن دارد و آن نیز به علت اثر بی‌حس کننده آن بر روی انتهای اعصاب حباب‌های ریوی است. از زعفران می‌توان جهت رفع بی‌خوابی‌هایی که منشأ تحریکات مغزی، حالات تشنجی و درد دندان دارند، استفاده به عمل آورد.	انتهای خامه و کلاله گل		Crocus sativus	زعفران	۳۳
زنجبیل دارای اثر نیرودهنده، مقوی معده، بادشکن و ضد بیماری اسکوربوت است.	ریشه		Zingiber officinale	زنجبیل	۳۴

توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	شماره
<p>دارای اثر نیرودهنده، آرام‌کننده، سرفه، خلط‌آور، کم و بیش مدر، مقوی معده و ضد کرم است. برای رفع عوارض برونش‌ها، مخصوصاً آسم مرطوب، در افراد مسن دم کرده آن مخلوط با عسل مورد استفاده قرار می‌گیرد. مواقعی که التهاب مخاط‌های دستگاه تنفسی در بین باشد، بهتر است به این گیاه، مواد نرم‌کننده نظیر گل پتیرک، گل ختمی، و غیره اضافه شود تا مویجات ناراحتی فراهم نشود.</p>	سرخس‌های گل‌دار گیاه		<i>Hyssopus officinalis</i>	زوفا	۳۵
<p>این گیاه از قدیم چه به خاطر عطر آن و چه به خاطر دارا بودن خاصیت هضم مورد توجه مردم بوده است. مصرف بیش از حد زیره برای کبد و کلیه‌ها مضر است.</p>	دانه		<i>Carum carvi</i>	زیره	۳۶
<p>در ایران در سواحل جنوبی و جزایر جنوبی و جنوب کشور از خوزستان تا بلوچستان می‌روید. از سپستان به‌عنوان نرم‌کننده سینه در درمان سرفه و گرفتگی صدا، مقوی معده، مدر و خلط‌آور استفاده می‌شود و همچنین باعث کاهش فشار خون می‌شود.</p>	میوه، پوست و برگ		<i>Cordia myxa</i>	سپستان	۳۷



توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	ردیف
<p>به‌عنوان «آرامبخش طبیعی» نیز شهرت دارد. چای آن بوی تند و به‌خصوصی دارد. تحریکات عصبی را کاهش می‌دهد. ناراحتی‌های قلبی را که ریشه عصبی داشته و همچنین تشنجات را تسکین می‌دهد. از آن برای مداوای فشار عصبی، خستگی، کارفکری بیش از حد و بی‌خوابی مزمن استفاده می‌شود. مصرف زیاد سنبل الطیب، در کنار خاصیت آرام‌بخشی، می‌تواند باعث مسمومیت شود. مقدار زیاد این داروی گیاهی، علائمی مثل خستگی، احساس سبکی سر، گشاد شدن مردمک چشم و مسمومیت کبدی به دنبال دارد و مصرف آن همراه با داروهای سیستم عصبی مرکزی مثل ضدافسردگی‌ها، ضد اضطراب‌ها، آرام‌بخش‌ها، خواب‌ورها و آنتی‌هیستامین‌ها می‌تواند بسیار خطرناک باشد. مصرف فراورده‌های حاوی سنبل الطیب می‌تواند اثر درمانی وارفارین را خنثی نماید. در نتیجه از مصرف هم‌زمان آنها خودداری شود. مصرف سنبل الطیب در جذب نمک‌های آهن تداخل ایجاد می‌نماید. در نتیجه رعایت حداقل زمان دو ساعت در مصرف آنها ضروری است.</p>	<p>ریشه</p>		<p>Valeriana officinalis</p>	<p>سنبل الطیب علف گربه والرین</p>	<p>۳۸</p>



توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	شماره
<p>سنبل خطایی به عنوان آرام کننده سیستم اعصاب، میگرن و ناراحتی‌های عصبی را کاهش داده و تشنجات را تسکین می‌دهد.</p>	<p>ریشه</p>		<p>Angelica archangelica</p>	<p>سنبل خطایی</p>	<p>۳۹</p>
<p>قند خون را پایین می‌آورد و به عنوان کمک در درمان دیابت استفاده می‌شود.</p>	<p>برگ و میوه</p>		<p>Vaccinium arctostaphylos Vaccinium myrsinites</p>	<p>سیاه‌گیله</p>	<p>۴۰</p>


توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	ردیف
این گیاه بر روی عضلات صاف اثر می‌گذارد و حرکات دودی روده را شدت می‌بخشد به همین دلیل اشتها آور است. از دیگر اثرات آن مدر و مسهل صفا بوده‌اند. این گیاه سمی است و مصرف آن به مقدار زیاد باعث فلج عضلات صاف و دستگاه تنفسی می‌شود. مصرف آن باید تحت نظر پزشک باشد.	سرشاخه		<i>Fumaria officinalis</i>	شاه‌تره	۴۱
این گیاه برای تحریک اشتها و ترشح عصاره‌های معده و همچنین به عنوان قلبض استفاده می‌شود. این گیاه محرک بسیار خوبی برای مبادلات متابولیکی داخلی است و همچنین علیه خستگی‌های عصبی، بی‌خوابی و میگرن مؤثر است. این گیاه همچنین مدر بسیار خوبی است و در صورت وجود ناراحتی‌های کلیوی یا کبدی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه همچنین خلط‌آور است.	سرشاخه		<i>Verbena hastata</i> همچنین گونه - <i>Verbena officinalis</i>	شاه‌پسند	۴۲

ردیف	نام فارسی	نام علمی	تصویر	قسمت مورد استفاده	توضیح
۴۳	شبدر قرمز	Trifolium pratense		شکوفه	این چای با دم کردن شکوفه‌های خشک شده گیاه با دوام شبدر قرمز آماده می‌شود. نوشیدن آن به آرام گرفتن در مقابل ناراحتی‌های حاصل از دوران یائسگی کمک می‌کند. همچنین نوشیدن آن به سلامت استخوان‌ها و بهبود کیفیت حافظه کمک می‌کند.
۴۴	شنبلیله	Coriandrum sativum		تخم	چای تخم شنبلیله در تسریع عمل گوارش مؤثر است. ضد نفخ بوده و باعث خارج شدن گازهای جمع شده در روده می‌شود.
۴۵	شیرین بیان	Glycyrrhiza glabra		ریشه و جوانه زیر خاک	شیرین بیان خواص خلط‌آور، ملین ضعیف و آرام‌بخش دارد. این گیاه علیه زخم‌های معده - روده‌ای استفاده می‌شود.

توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	ردیف
از نظر خواص دارویی دارای اثر ضدتورمی خصوصاً تورم مجاری ادرار، مدر و آرامبخش است. در صورت ترکیب با دیگر گیاهان، در درمان ناراحتی‌های کلیوی نیز استفاده می‌شود.	گل و سرشاخه گل‌دار		calluna vulgaris	علف جاروب خلدنگ	۴۶
در ایران تنها یک گونه علفی چند ساله معطر دارد که در رشت و اطراف آن رشد کرده و عموماً در طب سنتی از آن استفاده می‌شود. اسانس موجود در آن عطر خوشبند لیمو را از خود متصاعد می‌کند. از این گیاه برای تنظیم و مداوای ناراحتی‌های معده و برای تحریک ترشحات صفراوی استفاده می‌شود. چای فرنیچمشک با اینکه بوی خوش لیمو را داراست اما طعم آن ترش نبوده بلکه اندکی شیرین است و با انواع دیگر چای‌های گیاهی به خصوص نعناع و لیمو به خوبی ترکیب می‌شود. چای آن آرامبخش بوده و خستگی اعصاب و اضطراب را کاهش داده و باعث بهبود روحیه می‌شود. معرق بوده و نوشیدن آن در شروع سرماخوردگی توصیه می‌شود.	برگ		Melissa officinalis	فرنیچمشک وارنگ‌بو	۴۷

توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	ردیف
<p>برگ آن به مانند چای و ریشه آن بعد از تفت دادن و آسیاب کردن مصرف شده و طعم و رنگی به مانند قهوه دارد. اثر قوی ادرارآوری دارد. نمک‌ها و آب اضافی بدن را دفع می‌کند به همین جهت به کسانی که تورم و فشار خون بالا دارند توصیه می‌شود. به‌طور کلی با مصرف مدرها، به همراه ادرار پتاسیم نیز از بدن دفع خواهد شد اما از آنجایی که خود گیاه قاصدک از نظر داشتن پتاسیم غنی است از این نظر نیازی به نگرانی نیست. قاصدک حاوی مقادیر زیادی آهن است و برای جلوگیری از کم‌خونی مفید است. از دیرباز برای درمان بیماری‌های کبدی به کار می‌رفته است. همچنین حاوی ویتامین A و ویتامین C است و در درمان جوش مؤثر است. در کسانی که انسداد صفراوی و انسداد روده دارند، منع مصرف دارد.</p>	ریشه و برگ		Taraxacum officinale	قاصدک	۴۸
<p>ریشه نوع وحشی این گیاه جمع‌آوری می‌شود. خشک شده ریشه آن دارای عطری شبیه به ادویه و طعمی تلخ است. مواد آن ترشح صفرا را بالا می‌برد و چون شیره معده را تحریک می‌کند باعث افزایش اشتها می‌شود. جوشانده آن مدر، ملین، و محرک است. از این جوشانده هنگام ابتلاء به بیماری کبدی، سنگ‌های صفراوی یا کلیوی و همچنین در درمان ورم‌های مجاری ادرار استفاده می‌شود. همچنین ماده اینولین داخل آن اثر مثبتی در مداوای دیابت دارد.</p>	ریشه		Cichorium intybus	کاسنی	۴۹

توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	شماره
<p>کنگر فرنگی دارای اثر مدر، صفرا آور، پایین آورنده کلسترول خون و پایین آورنده چربی خون بوده و در درمان علامت برخی از بیماری‌های کبدی و اختلالات گوارشی (نظیر سوءهاضمه و تهوع) یا به منظور کاستن چربی و کلسترول خون مورد استفاده قرار می‌گیرد. از آن در اختلالات کبدی، نظیر یبوست‌های ناشی از عدم دفع صفرا، وجود صفرا در خون، ورم روده و مسمومیت‌های ناشی از عدم دفع مواد از روده، فولنج‌های کبدی، سنگ‌های صفراوی استفاده به عمل آید. در بیماری‌هایی نظیر آنژین، گریپ و تب‌های گرمسیری موجب دفع سموم از بدن بیمار از راه ادرار و بهبود بیماری می‌شود. کنگر فرنگی در رفع ورم حاد و مزمن کلیه و مسمومیت‌های ناشی از عدم دفع ادرار و غیره، اثرات رضایت‌بخش دارد. همچنین به‌عنوان مقوی معده، کم‌کننده قند خون و در دفع سنگ کلیه و مثانه کاربرد دارد.</p>	برگ		Cynara scolymus	کنگر فرنگی آرتیشو	۵۰
<p>دانه گزنه دارای اثر مسهلی و قاعده آور است و اگر بیش از ۱۵ گرم مصرف شود اثر مسهلی شدید ظاهر می‌کند و ممکن است خطرناک باشد. با مصرف گزنه تعداد گلبول‌های قرمز خون افزایش می‌یابد. شیره گیاه گزنه مقدار قند موجود در ادرار مبتلایان به بیماری قند را کاهش می‌دهد. عصاره ریشه گزنه بعضی حالات کلیتیکی و هیپر تروفی غده پروستات را در صورتی که حالت خوش خیم داشته باشد بهبود می‌بخشد و اگر بیمار در مراحل اولیه بیماری باشد، از پیشرفت آن جلوگیری می‌کند. اگر گزنه به مقادیر نسبتاً زیاد مصرف شود، موجب قطع دفع ادرار خواهد شد.</p>	برگ تازه و ریشه و شیره حاصل از آن		Urtica dioica	گزنه دویابیه	۵۱

توضیح	قسمت مورد استفاده	تصویر	نام علمی	نام فارسی	ردیف
<p>این گیاه به‌حدی اثر آرام‌بخشی دارد که به‌نام «آرام‌بخش طبیعی» نیز شناخته می‌شود. در درمان بی‌خوابی ای که در اثر استرس به‌وجود می‌آید مؤثر است. در رفع سردرد و اسپاسم عضلانی عصبی به‌کار می‌رود. در کاهش فشار خون مؤثر است. در هنگام حاملگی و قبل از زایمان مصرف آن منع شده است.</p>	<p>برگ و دیگر قسمت‌های گیاه</p>		<p>Passiflora incarnata</p>	<p>گل ساعتی</p>	<p>۵۲</p>

ارزش تغذیه‌ای قسمت خوراکی مواد غذایی

اسید فولیک (mg)	اسید اسکوریک (mg)	تیامین (mg)	ریبوفلاوین (mg)	تیامین (mg)	ویتامین A (KIU)	روی (mg)	سدیم (mg)	پتاسیم (mg)	آهن (mg)	فسفر (mg)	کالسیوم (mg)	کربوهیدرات (g)	کلسترول (mg)	اسیدهای چرب			چربی (g)	پروتئین (g)	انرژی (kcal)	رطوبت (g)	گرم	اندازه یا واحد‌های تقریبی	ماده غذایی		
														اسیدهای چرب اشباع (g)	غیراشباع یک (g)	غیراشباع دوپیک (g)									
۲۶۲	۱۸	۰/۸	۰/۲۲	۰/۱۷	۱۲۷۴	۱/۳۷	۱۲۶	۸۳۹	۶/۲	۱۰۱	۲۳۵	۷	۰	۰/۲	ناچیز	۰/۱	ناچیز	۰/۱	ناچیز	۴۰	۹۱	۱۸	۱ لیوان	اسفنج پخته بدون آب	
۲۳	۱	۰/۶	۰/۰۲	۰/۰۷	۶	۰/۲۴	۳	۲۳۸	۰/۳	۲۱	۶	۶	۰	۰/۱	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	۲۵	۹۲	۴۶	۱ لیوان	بادامجان		
۳۹	۱۴	۰/۷	۰/۰۵	۰/۱۱	۴۹	۰/۴۷	۴	۲۷۴	۰/۴	۴۸	۵۴	۶	۰	۰/۲	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	۲۵	۹۰	۵۵	۸ عدد	بادام پخته		
۳۰	۱۳	۰/۲	۰/۰۲	۰/۱۰	۰	۳۰	۳	۲۲۸	۰/۶	۴۶	۴۰	۱۲	۰	۰/۲	۰/۱	ناچیز	ناچیز	ناچیز	۵۵	۹۱	۱۶۰	۱ لیوان	پنیر خام غرمنده		
نامشخص	۴	۰/۸	۰/۰۱	ناچیز	ناچیز	ناچیز	۴	۲۲	۰/۱	۳	۴	۱	۰	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	۵	۹۵	۱۸	۴ عدد	۴ عدد	کره زرد	
۵۵	۹	۰/۸	۰/۰۱	۰/۰۱	۵۲	۰/۲۲	۴	۵۴	۰/۶	۴	۱۳	۱	۰	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	۵	۸۸	۱۰	۱۰ بر	۶ عدد	چغندر خام	
۴	۱	۰/۸	۰/۰۱	۰/۰۱	۱	۰/۶۹	۱	۴۲	۰/۱	۵	۴	۱	۰	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	۵	۹۶	۷۸	۷۸	۶ عدد	۶ عدد	۸۱ برگ بزرگ تکه کوچک
۱۴	۱۸	۲/۰	۰/۰۳	۰/۱۴	۰	۰/۳۷	۵	۵۱۵	۰/۴	۶۰	۷	۲۷	۰	۰/۱	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	۱۲۰	۷۷	۱۳۶	۱۳۶	۱ عدد	بزرگ	سبزی پخته و یوست‌گونه
۱۴	۱۸	۰/۵	۰/۰۴	۰/۰۴	۰	۰/۱۷	۸	۲۱۱	۰/۳	۳۰	۳۴	۸	۰	۰/۱	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	۳۰	۹۴	۱۵۶	۱۵۶	۱ لیوان	۱ لیوان	سبزی پخته
۲۸	۹۵	۰/۴	۰/۰۴	۰/۰۶	۳۹	۰/۳۲	۲	۱۲۴	۰/۹	۱۶	۴	۴	۰	۰/۲	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	۴۰	۹۳	۷۴	۷۴	۱ عدد	۱ عدد	تفاله لبلبای خام
۱۲/۸	۲	۲/۸	۰/۳۹	۰/۰۷	۰	۰/۶۰	۳	۵۵۹	۰/۹	۷۳	۴	۳	۰	۰/۱	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	۴۰	۹۲	۷۰	۷۰	۱ لیوان	۱ لیوان	تازنج خام
۱۱	۱	ناچیز	۰/۰۱	۰/۰۱	۱۵	۰/۰۳	۱	۳۹	ناچیز	۳	۵	ناچیز	۰	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	۹۶	۹۶	۱۵	۱۵	۲ تا ۱ برگ	۱ عدد	کاهو خام
۵۸	۴۰	۱/۴	۰/۰۵	۰/۱۷	۷۲۹	۰/۵۴	۲	۸۹۶	۰/۷	۶۱	۲۹	۱۸	۰	۰/۵	۰/۱	ناچیز	ناچیز	ناچیز	۸۰	۸۹	۳۰۵	۳۰۵	۱ لیوان	۱ لیوان	کندو حلو پخته
۲۶	۱۰	۰/۸	۰/۰۷	۰/۰۸	۵۲	۰/۰۰	۲	۳۳۶	۰/۶	۷۰	۴۹	۸	۰	۰/۲	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	۳۵	۹۴	۱۸۰	۱۸۰	۱ لیوان	۱ لیوان	کدو سسلی
۱۱	۳	۰/۸	۰/۰۱	۰/۰۱	۵	۰/۰۵	۳	۱۲۴	۰/۲	۱۰	۱۴	۱	۰	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	۵	۹۵	۴۰	۴۰	۱ سله	۱ عدد	کدو خام
۲۰	۵۲	۰/۷	۰/۰۹	۰/۰۷	۹۹۲	۰/۳۱	۳۰	۲۹۶	۱/۲	۳۶	۹۲	۷	۰	۰/۳	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	۴۰	۹۱	۱۳۰	۱۳۰	۱ لیوان	۱ لیوان	گل پخته
۱۹	۲۲	۰/۷	۰/۰۶	۰/۰۷	۱۳۹	۰/۱۱	۱۰	۲۵۵	۰/۶	۲۸	۹	۵	۰	۰/۱	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	۲۵	۹۴	۱۲۳	۱۲۳	۱ عدد	۱ عدد	گریچه رنگی خام
۴۴	۱۶	۲/۴	۰/۱۶	۰/۴۵	۱۰۰۷	۰/۷۵	۱۳۹	۲۶۹	۲/۵	۲۴۴	۳۸	۲۳	۰	۰/۲	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	۱۲۵	۸۰	۱۶۰	۱۶۰	۱ لیوان	۱ لیوان	شودر سیر پخته
۱۰	۷	۰/۷	۰/۰۴	۰/۰۷	۲۰۲۵	۰/۱۴	۲۵	۲۳۳	۰/۴	۳۲	۱۹	۷	۰	۰/۱	ناچیز	ناچیز	ناچیز	ناچیز	۳۰	۸۹	۷۲	۷۲	۱ عدد	۱ عدد	هویج خام

ارزش تغذیه‌ای قسمت خوراکی مواد غذایی

اسید فولیک (mg)	اسید اسکوربیک (mg)	نیاسین (mg)	ریبوفلاوین (mg)	تیامین (mg)	ویتامین A (RE)	روی (mg)	سدیم (mg)	پتاسیم (mg)	آهن (mg)	کلسیم (mg)	کلسیم کلسترم (mg)	کربوهیدرات (g)	کلسترول (mg)	استفاده‌های چرب		چربی (g)	پروتئین (g)	انرژی (kcal)	رطوبت (g)	گرم	انرژی‌زا و آندامی تجزیه‌ی	ماده غذایی
														غیر اشباع یا چندبهره (% کالری)	اشباع (% کالری)							
ناشناس	۵	۷/۴	۱/۳۱	۰/۱۲	ناشناس	۷۶۶	۵۴	۱۹۸	۶/۴	۱۲۳	۵	۰	۱۶۴	۱/۶	۰/۸	۱/۴	۵	۲۴	۱۵۰	۶۵	۸۵	گوبیت و فرآورده‌های آن و تخم‌مرغ نیل چکر گوبیت گوسپند مغز بادام یا چربی بدون چربی گوبیت گیاهان یا چربی متوسط و بدون استخوان میوه سیب‌زمینی چکر پنجه شده سویس مرغ تخم‌مرغ کامل بدون پوسته ماهی‌ها
۱۸۷	۲۳	۱۷/۳	۲/۵۲	۰/۱۸	۹۱۲۰	۶۶۴	۹۰	۳۰۹	۵/۳	۲۹۲	۷	۷	۲۱۰	۱/۳	۲/۶	۷	۲۳	۱۸۵	۵۶	۸۵		
۱۷	۰	۵/۷	۰/۲۲	۰/۰۷	ناشناس	۶۷	۵۹	۷۷۸	۱/۸۵	۱۷۰	۱۵	۰	۹۰	۱/۰	۶/۵	۱۶	۲۴	۲۱۲	۵۱	۸۵	گوبیت و فرآورده‌های آن و تخم‌مرغ سیب‌زمینی چکر پنجه شده سویس مرغ تخم‌مرغ کامل بدون پوسته ماهی‌ها	
۱۶	۰	۷/۸	۰/۸۶	۰/۰۵	ناشناس	۶۷۱	۴۳	۴۰۴	۱/۴	۱۳۰	۹	۰	۶۴	۰/۴	۲/۴	۶	۱۸	۱۳۷	۵۶	۶۰		۸۶
۱۳	۰	۶/۶	۰/۲۱	۰/۰۶	ناشناس	۶۳۳	۵۶	۲۵۸	۰/۸	۱۶۶	۹	۰	۱۰۹	۰/۶	۶/۱	۹	۲۳	۱۸۵	۶۰	۸۵	گوبیت و فرآورده‌های آن و تخم‌مرغ سیب‌زمینی چکر پنجه شده سویس مرغ تخم‌مرغ کامل بدون پوسته ماهی‌ها	
۳	۰	۱۱/۸	۰/۱۰	۰/۰۶	۵	۷۰۰	۶۴	۲۲۰	۰/۹	۱۴۶	۱۳	۰	۷۳	۰/۷	۱/۸	۳	۲۷	۱۴۰	۶۵	۸۶		
۱۵۴	۳	۰/۹	۰/۳۵	۰/۰۳	۹۸۳	۰/۸۷	۱۰	۲۸	۱/۷	۶۲	۳	ناشناس	۱۶۶	۰/۲	۰/۴	۱	۵	۳۰	۹۸	۲۰	گوبیت و فرآورده‌های آن و تخم‌مرغ سیب‌زمینی چکر پنجه شده سویس مرغ تخم‌مرغ کامل بدون پوسته ماهی‌ها	
۲	۰	۱/۴	۰/۰۵	۰/۰۳	۱۷	۱/۰۰	۶۱۶	۳۸	۰/۹	۴۸	۴۳	۳	۴۵	۱/۸	۳/۸	۹	۶	۱۱۵	۵۸	۴۵		
۲۴	۰	ناشناس	۰/۸۵	۰/۰۴	۷۸	۰/۵۵	۶۹	۶۵	۱/۰	۹۰	۲۸	۱	۲۳۴	۰/۷	۲/۲	۶	۶	۸۰	۷۵	۵۰	گوبیت و فرآورده‌های آن و تخم‌مرغ سیب‌زمینی چکر پنجه شده سویس مرغ تخم‌مرغ کامل بدون پوسته ماهی‌ها	
۱۴	۰	۵/۵	۰/۱۲	۰/۱۸	۸۷	ناشناس	۵۵	۳۰۵	۰/۵	۲۹۹	۲۶	۰	۶۰	۱/۴	۱/۴	۵	۲۱	۱۴۰	۶۷	۸۵		
۵	۰	۱/۸	۰/۰۹	۰/۰۴	۲۰	۰/۷۷	۳۰۳	۲۸۸	۱/۶	۱۹۹	۷	۰	۵۵	۳/۱	۱/۸	۷	۲۴	۱۶۵	۹۱	۸۵	گوبیت و فرآورده‌های آن و تخم‌مرغ سیب‌زمینی چکر پنجه شده سویس مرغ تخم‌مرغ کامل بدون پوسته ماهی‌ها	
۳	۰	۶/۶	۰/۱۷	۰/۰۳	۵۶	۱/۲۱	۴۲۵	۴۴۹	۲/۶	۴۴۴	۳۷۱	۰	۸۵	۲/۸	۳/۷	۹	۲۰	۱۷۵	۶۲	۸۵		
۲۰	۱	۷/۳	۰/۰۷	۰/۰۷	۶۰	ناشناس	۱۲۲	۴۶۷	۱/۰	۲۵۹	۲۶	ناشناس	۷۱	۱/۶	۲/۸	۹	۲۱	۱۷۵	۶۳	۸۵	گوبیت و فرآورده‌های آن و تخم‌مرغ سیب‌زمینی چکر پنجه شده سویس مرغ تخم‌مرغ کامل بدون پوسته ماهی‌ها	
۷	۰	۷/۸	۰/۰۹	۰/۰۶	۲۶	۱/۲۴	۲۸۴	۱۸۹	۲/۰	۱۵۴	۶۱	۱۱	۱۶۸	۲/۶	۶/۱	۱۰	۱۶	۲۰۰	۵۵	۸۵		

منابع

- برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۹۱.
- استاندارد شایستگی حرفه صنایع غذایی، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ۱۳۹۲.
- استاندارد ارزشیابی حرفه صنایع غذایی، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ۱۳۹۳.
- راهنمای برنامه درسی رشته صنایع غذایی، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ۱۳۹۴.
- امیدوار، نسرین و دیگران، تغذیه و بهداشت مواد غذایی، تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۹۴.
- برنامه درسی فراوری گیاهان دارویی و خشکبار، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ۱۳۹۴.



هنرآموزان محترم، می‌توانند نظرهای اصلاحی خود را درباره مطالب این کتاب از طریق نامه برنشانی تهران -

صندوق پستی ۴۸۷۴ / ۱۵۸۷۵ - گروه درسی مربوط و یا پیام نگار tvoccd@roshd.ir ارسال نمایند.

وب‌گاه: www.tvoccd.medu.ir

دفترتالیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کار دانش