

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



موضوع :
مرتع و بهره برداری از گیاهان دارویی

گیاه مورد مطالعه :
مارچوبه (*Asparagus officinalis*)



مقدمه

بر اساس یک مقاله پژوهشی در ایران نشان داده شده که بیشتر مواد موثر که در حال حاضر برای بیماری‌ها تجویز می‌شود از گیاهان استخراج می‌شود و کارشناسان با وجود پیشرفت‌های علمی فراوان هنوز نتوانسته‌اند مواد موثر دیگری را جایگزین کنند.

ناشناخته بودن داروهای شیمیایی برای بدن، عوارضی برای آن ایجاد می‌کند. به علت شناختی که بدن از صورت‌های مختلف گیاهان غذایی و دارویی دارد عوارض جانبی این قبیل داروها کمتر نشان داده می‌شود. گیاهان دارویی به علت مواد موثر گوناگون می‌توانند در درمان بسیاری از بیماری‌ها کاربرد داشته باشند بدون آنکه مجموعه مواد موثر آنها بر یکدیگر تاثیری گذاشته یا تدافعی ایجاد کند و اگر بیمار همزمان دارای علائم مختلف چند بیماری باشد فقط می‌تواند از یک داروی گیاهی با خواص گوناگون استفاده کند.

شناسنامه

Kingdom	Plantae
Division	Magnoliophyta
Class	Liliopsida
Order	Asparagales
Family	Asparagaceae
Genus	Asparagus
Species	officinalis

شرح گیاه

مارچوبه گیاهی علفی چندساله ، دوپایه است و گل‌های بسیار کوچک آن در روی پایه های نر و ماده آن قرار دارند .
گل‌های آن دارای ۶ کاسبرگ ، ۶ گلبرگ ، ۶ پرچم و یک مادگی سه برچه ای است .

گل های نر به رنگ زرد مایل به سبز بوده ، و کاملاً" از گل‌های ماده که به رنگ قرمز در می آید قابل تشخیص می باشند میوه آن به رنگ قرمز است که در پاییز ظاهر می شود و به صورت سته کوچک سه حجره ای است که دارای یک یا چند بذر می باشد .

مارچوبه دارای دو نوع ریشه است یکی ریشه های معمولی که جذب آب و مواد غذایی را به عهده دارد و دیگری ریشه های متورم و گوشتی که پر از ذخیره مواد غذایی هستند و در آنها سوکروز ذخیره میشود .

قطر ریشه های گوشتی به اندازه یک مداد یا کمی ضخیم تر باشند. سیستم ریشه بندی مارچوبه را تاج مارچوبه می گویند. تاج مارچوبه برای تکثیر غیر جنسی مورد استفاده قرار می گیرد. مارچوبه دارای دو نوع ساقه است اول ساقه هوایی نازک به رنگ سبز که از بت ساقه های جوان بوجود می آید. و ارتفاع آن گاهی به ۵ متر می رسد.

دیگری ساقه های جوان است که قسمت های قابل استفاده مارچوبه را تشکیل می دهد این ساقه ها از روی ریزوم ظاهر می شوند و قبل از اینکه از خاک خارج شوند باید قطع گردند طول این ساقه ها بین ۱۵ تا ۲۵ سانتی متر متغیر است.





Luis de Pablos Alcazar

نیاز اکولوژیکی

مارچوبه یک سبزی فصل خنک است. بهترین رشد و بالاترین محصول را از نظر کیفیت خوب در آب و هوایی تولید می کند که زمین حاوی مارچوبه کمی یخ بزند.

در مناطقی که در طول فصل رشد (تابستان) هوا گرم می شود محصول از کیفیت خوبی دارا نیست چون مواد غذایی در ریشه های ذخیره ای اندوخته نمی گردند. بهترین دما در طول مدت رشد بوته برای مارچوبه بین ۱۶ تا ۲۴ درجه سانتی گراد می باشد. pH مناسب برای رشد بین ۶ تا ۷/۶ می باشد.

ارقام مارچوبه بر اساس رنگ جوانه های خوراکی به دودسته تقسیم می شوند: دسته اول دارای رنگ سبز و دسته دوم سبز روشن یا مایل به سفید است.

آماده سازی خاک

بهترین محصول مارچوبه در خاک عمیق ، حاصلخیز ، خنک ، آفتاب گیر قوی و با زهکشی مناسب است .
به طور اختصاصی خاک های شنی ، شنی لومی و لومی سیلتی که با مواد آلی و هوموس تقویت شوند بسیار مناسب هستند .
مارچوبه در خاک های اسیدی نمی تواند رشد کند مگر آنکه خاک ها به وسیله آهک اصلاح گردند .
در خاکهایی که کمی قلیایی باشند کشت با موفقیت انجام می شود .

مارچوبه یک سبزی چند ساله است و می تواند ۱۰ تا ۲۰ سال در زمین بماند لذا در نوع زمین باید دقت شود بخصوص چنانچه هدف آن باشد که این گیاه به وسیله بذر تکثیر شود باید زمین صاف، نرم بدون کلوخ باشد.

شخم عمیق زده شود و بعد از آن به وسیله دیسک یا دندانه نرم شوند و زمین تسطیح شود. مارچوبه به هوموس و مواد آلی نیاز دارد و نسبت به کود های حیوانی واکنش مثبت نشان می دهد .



تاریخ و فواصل کاشت

موقع انتقال نشا اوایل بهار می باشد عمق شیار در خزانه ۲۰ cm تا ۲۵ و فاصله دو شیار ۴۰ تا ۶۰ می باشد در زمین اصلی بوته ها به فاصله ۴۰ cm تا ۵۰ در ردیف هایی بین ۹۰ cm تا ۱۵۰ از یکدیگر کاشته می شوند.

کاشت

در کشت مستقیم بعد از آماده کردن زمین ، زمین به جوی وپشته تبدیل میگردد . بهتر است به منظور سرعت بخشیدن به سبز شدن بذر ، بذور قبل از کاشت به مدت ۲۴ ساعت در آب خیسانده شود .
آنگاه شیارهایی به عمق ۱ cm در کف جوی ها ایجاد می کنند و بذور را در آن می کارند و به وسیله خاک سبک و مرطوب آن را می پوشانند .

آبیاری باید به روش بارانی صورت گیرد.

مدت جوانه زدن بذر طولانی می باشد و به عواملی مثل دما و رطوبت خاک بستگی دارد و شاید بین ۱۵ تا ۴۵ روز متغیر باشد.

روش مرسوم و متداول کشت مارچوبه تهیه خزانه و انتقال بوته های یکساله به محل اصلی می باشد.

در این روش باید دقت شود که در هنگام انتقال بوته ها به محل اصلی به ریشه ها صدمه نرسد. در هنگام تهیه خزانه باید دقت شود که زمین کاملا "آماده و با کودهای شیمیایی و حیوانی تقویت شده باشد. بوته های آماده شده در خزانه را تاج crown می گویند.

مارچوبه در سال اول رشد کافی را کرده ولی هیچ گونه برداشت محصول صورت نمی گیرد. شاید در سال دوم تعداد کمی اسپیر (ساقه های هوایی که نسبتاً ضخیم بوده و قابل خوردن می باشد) تولید و برداشت شوند.

برداشت اصلی از سال سوم شروع می شود. معمولاً مقدار تاج آماده شده از یک هکتار خزانه برای کاشت حدود ۱۰ هکتار زمین اصلی کفایت می کند.

در هنگام انتقال تاج های یکساله باید دقت شود که تاج های ضعیف حذف شود زیرا محصول کمتری می دهند تاج های دو ساله و یا سه ساله برای انتقال مناسب نیستند.

داشت

چون مارچوبه یک سبزی چند ساله است بنابر این مراقبت های ویژه لازم دارد. با علف های هرز بشدت باید مبارزه شود این مطلب در مورد علف های هرز چند ساله جدی تر است در غیر این صورت علف های هرز به طرق مختلف ریشه ، ریزوم ، غده و بذر ، ایجاد مزاحمت می کند و مبارزه با آنها مستلزم هزینه سنگین می باشد لذا هنگام آماده کردن زمین ، توصیه می شود از انواع علف کش ها استفاده شود .

نرم کردن زمین در اوایل بهار یکی دیگر از کارهایی است که در مورد مزرعه مارچوبه باید انجام گیرد.

بدین جهت در اوایل بهار به منظور مبارزه با علف های هرز و نرم کردن سطح خاک با دیسک سبک ، زمین دیسک زده می شود. بدین ترتیب چنانچه قسمت های هوایی بوته ها از سال قبل باقی مانده باشند ، از بین خواهند رفت .

چنانچه بخواهیم کود شیمیایی بدهیم این کار باید هنگام دیسک زدن صورت گیرد.

مزرعه مارچوبه باید مرطوب و نم دار باشد از این رو آبیاری باید مرتب صورت گیرد این مسئله در مناطق خشک اهمیت بیشتری دارد.

بوته مارچوبه مورد حمله حشرات زیادی قرار می گیرد از مهمترین آنها سوسک مخصوص بوته مارچوبه است .

از بیماری های مارچوبه بیماری زنگ مارچوبه است که برای مبارزه باید از ارقام مقاوم استفاده نمود . جمع آوری بوته های آلوده و سوزاندن راه دیگر برای مبارزه با آن است .

برداشت

معمولاً " برداشت مارچوبه از سال سوم شروع می شود یعنی دو سال بعد از انتقال تاج به محل اصلی اگر کاشت ، داشت و نگهداری مزرعه بخوبی انجام گیرد، شاید در سال دوم تعداد کمی از اسپیر ها قابل برداشت باشند ولی بهتر است در سال دوم برداشت محصول صورت نگیرد.

در این صورت بوته ها قوی شده و مواد غذایی در اندام های زیر زمینی تاج ذخیره می گردد و در طی این مدت به بوته فرصت داده می شود که رشد ریشه هایش کامل گردد و به این ترتیب بوته برای سال سوم آماده برداشت میگردد.

برداشت وقتی شروع می شود که طول اسپیر ها بین ۱۵ تا ۲۵ cm باشد اسپیر ها را می توان از روی سطح خاک و یا از ۲ تا ۵ cm زیر خاک قطع نمود.

این کار باید با دقت انجام شود که به ساقه هایی که هنوز از خاک خارج نشده اند صدمه ای وارد نشود. برداشت مارچوبه از اوایل بهار ۶ الی ۸ هفته به طول می انجامد.

چنانچه عمل برداشت بیشتر ادامه یابد مواد غذایی در ریشه های متورم ذخیره نمی شود و بوته برای سال آینده ضعیف باقی می ماند . بهتر است بعد از برداشت آن را بلافاصله مورد استفاده قرار داد. برای این کار آنها را شسته ، به صورت آبپز یا پخته شده آن را مورد استفاده قرار می دهند.

در شرایط مناسب دمای ۳ تا ۴ درجه سانتی گراد و با رطوبت نسبی ۷۰ تا ۸۰ درصد می توان مارچوبه را برای چند ماه نگهداری کرد.

دامنه انتشار

منشا اصلی آن در سراسر اروپا بخصوص انگلستان ، آسیا و آفریقا می باشد و در ایران بیشتر در

آذربایجان ، خوی ، تبریز ، نواحی مختلف البرز ، جلغای اصفهان ، اراک ، کرمانشاه ، جنوب ایران ، مهار لو در شیراز یافت می شود ، پرورش آن در دزفول رواج یافته است.

بازار گیاه

کشورهای اصلی عرضه کننده شامل انگلستان ، فرانسه ، اسپانیا و چکسلواکی هستند.



ترکیبات شیمیایی

مارچوبه دارای آسپاراژین ، تایروزین و اسانس روغنی فرار است.
این روغن زرد مایل به قرمز است . درصد مواد موجود در مارچوبه
به صورت زیر است:
آب : ۹۰ گرم

پروتئین : ۲/۵ گرم

چربی : ۲ گرم

مواد نشاسته ای : ۴/۲ گرم

کلسیم : ۲۲ گرم

آهن : ۱/۱ میلی گرم

سدیم : ۲ میلی گرم

پتاسیم: ۲۷۵ گرم

فسفر : ۶۰ میلی گرم

ویتامین آ: ۹۰۰ واحد

ویتامین ث : ۳۵ میلی گرم

خواص دارویی

از نظر طب قدیم ایران مارچوبه گرم و خشک است بنا براین آنهایی که سرد مزاج هستند باید آنرا با عسل بخورند و آنهایی که گرم مزاج هستند باید آن را با سرکه بخورند.

مارچوبه گیاهی است ادرار آور و دارای خواص زیادی است :

- ۱- خوردن آن دید چشم را تقویت می کند
- ۲- ضعف مثانه را برطرف می کند.
- ۳- مارچوبه منبع غنی اسید فولیک است و برای تقویت قلب و جلوگیری از تصلب شرایین مفید است.
- ۴- ملین است و یبوست را برطرف می کند.
- ۵- تب بر است.

- ۶- مارچوبه به علت داشتن کلروفیل خون ساز است و کسانی که کم خون هستند باید از آن استفاده کنند.
- ۷- مارچوبه به ساختن گلبول های قرمز کمک می کند.
- ۸- همچنین مارچوبه دارای آهن است که از کم خونی جلوگیری می کند ، ضد یرقان می باشد، باعث رشد اطفال می باشد و از ضعف روده و معده جلوگیری می کند.
- ۹- مارچوبه برای جلوگیری از بیماری راشیتیسم ، سل ، چاقی مفرط و برونشیت مناسب است.
- ۱۰- مارچوبه غنی از ویتامین A است که باعث تقویت بینایی و جلوگیری از امراض عفونی می شود.

۱۱- همچنین خواص مدر بودن مارچوبه در مورد خیزهای با منشأ قلبی ، سنگ های مجاری ادرار و نقرس این گیاه را بسیار ارزشمند ساخته است.

۱۲- بعلاوه قند بیماران مبتلا به دیابت را کاهش داده و احتقان طحال را از بین می برد.

۱۳- منگنز و ویتامین آ موجود در این گیاه موجب سبک شدن کار کبد گردیده و بر روی فعالیت کار کلیه ها و رباط ها و پوست نیز موثر است.

۱۴- به سبب شوره موجود در مارچوبه این ماده غذایی را جز تصفیه کنندگان خون به شمار آورده اند .

۱۵- به علاوه اثر نیکوی آن بر اگزما (التهاب مزمن پوستی) و سیفیلیس بسیار مسلم و شناخته شده است.

همچنین در ضعف عمومی و بیحالی و نظایر آن مارچوبه را بایستی در کمترین مقدار آب جوشانید تا مواد ذی قیمت و املاح آن به هدر نرود ممکن است آن را به صورت خام رنده کرده و به غذا اضافه نموده مصرف کنند .

مارچوبه دارای میزان قابل توجهی از ویتامین K است و منبع خوبی برای گوگرد است.

از مواد غذایی با کالری منفی یا چربی سوز شامل انواع مختلفی از سبزی ها : مانند مارچوبه و هویج است.

گلوکاتیون آنتی اکسیدان بسیار قوی است که در مارچوبه ، کلم و هندوانه یافت می شود که با سم زدایی از مواد آسیب رسان اثر ضد سرطانی دارد . مارچوبه گیاهی است که اثر خنک کنندگی بر گرما دارد و به ویژه اثر پاک کنندگی آن قوی است .

طرز استفاده:

برای نگهداری مارچوبه باید آنرا در پارچه های مرطوب ببندید و در یخچال قرار دهید زیرا گرما و خشکی آنرا از بین میبرد. مارچوبه رانیز می توان در سالاد ریخت ویا از آن سوپ تهیه کرد مورد دیگر استفاده از مارچوبه غیر از پختن آن بصورت دم کرده آن است .

دم کرده مارچوبه را به این صورت تهیه کنید :

چند شاخه از مارچوبه را در داخل یک لیتر آبجوش بریزید و مقداری هم رازیانه و جعفری به آن اضافه کنید و بگذارید به مدت پنج دقیقه دم بکشد. از این دم کرده بمقدار دو تاسه فنجان در روز برای تسکین و آرامش قلب استفاده کنید.

مضرات :

مارچوبه را نباید آنهایی که مبتلا به ورم مجاری ادرار هستند و یا اشخاص عصبی استفاده کنند.
مارچوبه همچنین برای مبتلایان به رماتیسم و سنگ کلیه خوب نیست.













Liliaceae



Asparagus officinalis



**Turioni di
Asparago violetto**



**Piantina di Asparago
ad un mese dalla semina**



**Rizona parzialmente
sezionato**



Frutti



**Estremità di
un rizoma
in primavera**



منابع :

۱- پرورش و تکثیر گیاهان دارویی (هادی صمصام شریعت)

2-froum.gigapars.com

3-old.ict.gov.ir

4-www.niksalehi.com

5-www.p30word.com

تنت به ناز طیبیان نیازمند مباد



هاجری

بهار ۸۷