

بادام Almond

درخت بادام به بلندی 8 متر می رسد. درختی است زیبا که از زمانهای قدیم در نواحی مرکزی و غربی آسیا مخصوصا افغانستان و ایران، سوریه و فلسطین پرورش مییافته است. ریشه درخت بادام بسیار قوی است. این درخت می تواند حتی با کمی رطوبت نیز رشد کند. برگهای آن بیضی، باریک، نوک تیز و برنگ سبز می باشد. گلهای آن بسیار زیبا و برنگ صورتی است. در اوائل بهار شکوفه های بادام ظاهر می شود.

بطور کلی دو نوع بادام وجود دارد:

1- بادام شیرین Sweet Almond

2- بادام تلخ Bitter Almond

میوه درخت بادام بصورت شفت می باشد که قشر خارجی آن سبز رنگ و پوشیده از کرک است که در داخل آن بادام با پوست سخت وجود دارد. در ابتدای تشکیل میوه پوشش خارجی سبز رنگ و گوشت در است که پوشیده از کرک است و هنوز بردستی رشد نکرده که آنرا چغاله بادام Amandon می نامند که دارای خواص مخصوص می باشد. پس از رسیدن بادام بتدریج پوشش خارجی سبز رنگ خشک شده و پوست آن نیز سفت و سخت می شود و مغز بادام در داخل آن رشد کرده و آماده استفاده می شود. مغز بادام بیضی شکل و مسطح بوده که بکطرف آن نوک تیز است. مغز بادام در داخل پوسته نارک قهوه ای رنگی می باشد که می توان آنرا بکمک آب گرم از آن جدا کرد که مغز بادام سفیدرنگ در داخل آن است. مغز بادام شیرین و طعم ملایم و خوشمزه ای درد و بسهولت از بادام تلخ تشخیص داده می شود. از کلیه قسمت های درخت بادام شیرین مانند شکوفه، برگ و میوه آن استفاده طبی می شود.

ترکیبات شیمیایی:

بادام شیرین دارای 50 تا 55 درصد و بادام تلخ دارای 40 تا 45 درصد روغن می باشد. بادام همچنین دارای 25 درصد مواد سفیده ای و دیاستازی بنام امولسین (Emulsine)، قند، صمغ، موسیلاژ و مواد معدنی می باشد. بادام تلخ دارای ماده مخصوصی (1 تا 3 درصد) بنام آمیگدالین (Amygdlin) می باشد که از اثر آب بر روی این ماده اسید سیانیدریک و آلدئید بنزوئیک (benzoic Aldehyde) و گلوکز حاصل می شود. اسانس بادام تلخ (آلدئید بنزوئیک) در عطر سازی بکار می رود و همچنین از آن رنگ سبزی بنام مالاشیت Malachite درست می کنند. اسانس بادام تلخ بدلیل اینکه دارای اسید سیانیدریک است کمی تلخ می باشد. مقدار اسید سیانیدریک در بادام تلخ 000025/0 درصد است. در صد گرم مغز بادام شیرین خشک شده مواد زیر یافت می شود:

• آب	7/4 گرم
• انرژی	598 کالری
• پروتئین	6/18 گرم
• روغن های اشباع نشده	2/54 گرم
• نشاسته	5/19 گرم
• کلسیم	320 میلی گرم
• فسفر	500 میلی گرم
• آهن	7/4 میلی گرم
• پتاسیم	770 میلی گرم
• ویتامین ب 1	25/0 میلی گرم
• ویتامین ب 2	9/0 میلی گرم
• ویتامین ب 3	5/3 میلی گرم

بادام شیرین از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و تر است .

1) بادام ملین بوده و روغن بادام ضد یبوست است مخصوصا از روغن بادام می توان رفع یبوست برای بچه ها استفاده کرد .

2) بادام سینه را نرم می کند .

3) شیر بادام برای رفع سرفه ، ناراحتی حنجره و تنگی نفخس مفید بوده و خلط آور است .

4) بادام برای درمان زخم روده ها و مثانه و اسهال مفید است .

5) بادام بو داده مقوی معده بوده و قابض است .

6) بادام تقویت کننده نیروی جنسی است و تولید اسپرم را زیاد می کند .

7) بادام را آسیاب کرده و با عسل مخلوط کنید برای درد کبد و سرفه مفید است .

8) چغاله بادام لثه و ریشه دندان را تقویت می کند .

9) چغاله بادام برای خشکی دهان مفید است .

10) شکوفه بادام را دم کنید و بعنوان مسهل برای اطفال استفاده کنید .

11) دم کرده پوست قهوه ای رنگ مغز بادام بهترین دارو برای تسکین درد و التهاب مجاری تنفسی است . (مقدر مصرف 5 گرم در 100 گرم آب)

12) جوشانده برگ درخت بادام برای نارسائی کبد و کیسه صفرا مفید است .

13) روغن بادام خواب آور است و بیخوابی را از بین می برد .

14) برای صاف کردن سینه و نرم شدن روده ها و از بین بردن سرفه خشک باید روغن بادام را با شکر و کنیرا مخلوط کرده و بخورید .

15) روغن بادام را با آب گرم مخلوط کنید داروی خوبی برای رفع اسهال و دل پیچه بچه ها خواهد بود . ضمنا این مخلوط سنگ مثانه را خارج کرده و

درار کردن را آسان می کند .

16) برای درمان نقرس و رفع خمیدگی پیران ، مهره های پشت را با روغن بادام چرب کنید .

17) برگ تازه درخت بادام مسهل و ضد کرم است .

18) برگ خشک شده درخت بدام قابض بوده و اسهال را از بین می برد .

19) روغن بادام شیرین بدلیل خاصیت نرم کنندگی و ضد التهاب در کرم ها و پمادها بکار می رود .

20) برای رفع بیماریهای سینه ، روغن بادام شیرین را با هموزن آن عسل و یک زرده تخم مرغ مخلوط کنید که بصورت خمیر یکنواختی داراید سپس به آن و شانه گل ختمی اضافه کرده و یک قاشق چایخوری از آنرا بفاصله هر سه ساعت بخورید .

21) برای رفع خارش پوست بچه هائیکه که سرخک و مخملک دارند روغن بادام را در تمام سطوح بدن آنها بمالید خارش را تسکین می دهد .

22) مالیدن روغن بادام بر روی پوست التهاب را رفع کرده و سوختگی را درمان می کند.

23) روغن بادام اگرما را رفع می کند .

خواص بادام تلخ

چون بادام تلخ دارای اسید سیانیدریک است در مصرف آن باید نهایت دقت را بعمل آورد . مغز بادام تلخ از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است

1- بادام تلخ را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید ضماد خوبی برای سر درد می باشد همچنین مالیدن آن بر دور چشم برای تقویت بینایی مفید است .

2- خوردن بادام تلخ برای تنگی نفس ، سرفه و ورم ریه مفید است .

3- بادام تلخ را با عسل بخورید کبد و طحال را تمیز می کند .

4- برای رفع درد کلیه ها بادام تلخ را با نشاسته و نعناع بخورید .

5- بادام تلخ را با عسل برای قولنج مفید است .

6- برای از بین بردن سنگ کلیه و ناراحتی های کلیه ، بادام تلخ را با شیره انگور مخلوط کرده و بخورید .

7- اگر عادت ماهیانه خانم ها عقب می افتد بهترین طرز درمان آن قرار دادن شیاف بادام تلخ در مهبل است .

8- برای از بین بردن لکه های صورت ، بادام تلخ را پودر کنید و با سرکه مخلوط کرده و ضمادی از آن درست کنید و روی پوست بمالید .

9- ضماد بادام تلخ برای درمان زخم های کهنه خارش و مخملک بکار میرود .

10- ضماد ریشه درخت بادام تلخ برای درمان انواع دردها مفید است .

11- ضماد ریشه درخت بادام برای پاک کردن طحال ، کلیه و دفع کرم روده بکار می رود .

12- دم کرده ریشه درخت بادام تلخ برای پاک کردن طحال ، و دفع کرم روده بکار می رود .

13- روغن بادام تلخ خاصیت مسهلی درد .

14- روغن بادام تلخ برای تنگی نفس ، درد کلیه و خارج کردن سنگ مثانه مفید است .

15- برای رفع زنگ زدن و صدا در گوش یک قطره از روغن بادام تلخ را در گوش بریزید .

16- مالیدن روغن بادام تلخ روی صورت ، لکه ها و چین و چروک را از بین می برد .

17- روغن بادام تلخ ترک دست و پا را که از سرما ایجاد شده از بین می برد .

18- آنهایی که مبتلا به اگرما هستند اگر از بادام تلخ خمیری درست کنند و از آن بجای صابون برای شستن نقاطی که مبتلا به اگرما است استفاده کنند

زودی بهبود می یابند .

19-خمیر بادام تلخ برای رفع بوی بد پا و زیر بغل مفید است .

20-روغن بادام تلخ برای درمان سیاه سرفه مفید است .

طرز استفاده:

روغن بادام: برای بدست آوردن روغن بادام ، مغز بادام را پس از تمیز کردن و خشک کردن خرد می کنند و بصورت خمیر در می آورند و سپس آنرا تحت فشار قرار داده و روغن آن را استخراج می کنند . این روغن را فشار اول می نامند . تفاله بادام را که از فشار اول باقیمانده تحت اثر حرارت و مواد شیمیایی قرار داده و روغن فشار دوم را بدست می آورند . بدلیل اینکه روغن بادام گران است معمولا تقلب کرده و آنرا با روغن های دیگر مانند روغن مغز هسته زردآلو و هلو مخلوط کرده و بام روغن بادام می فروشند . همانطور که گفته د اگر روغن بادام تلخ یا مغز زردآلو و یا هلو تحت اثر آب قرار گیرند اسید سیانیدریک و آلدئید بنزوتیک تولید می شود که سمی است بنابراین برای گرفتن روغن از این هسته ها نباید از آب استفاده کرد .

اسانس بادام تلخ: این اسانس مایعی زلال و بیرنگ است که در اثر کهنه شدن برنگ زرد کم رنگ در می آید . بوی آن قوی ، طعمش سوزاننده و تلخ و بسیار سمی است . اسانس بادام تلخ سهولت با اکسیژن هوا ترکیب و اکسید می شود . بنابراین باید همیشه محتوی آن کاملا پر و در بسته بوده و در جای تاریک و سرد نگاهداری شود .

شکوفه و گل بادام: گل و شکوفه درخت بادام دارای بوی مطبوعی و طعم تلخ می باشد .

پوست میوه بادام: بصورت جوشانده مصرف می شود . طرز تهیه آن به این صورت است که 50 گرم پوست بادام شیرین را در یک لیتر آب ریخته و مدت چند دقیقه آنرا می جوشانند سپس آنرا صاف کرده و مصرف می کنند .

برگ درخت بادام: برای تهیه جوشانده برگ درخت بادام 50 گرم برگ درخت را در یک لیتر آب می جوشانند و سپس صاف می کنند .

مغز بادام: معمولا بصورت خشک شده و خام و یا بوداده مصرف می شود .

شیر بادام: شیر بادام را از مغز بادام بو نداده و خام تهیه می کنند . برای تهیه آن 50 گرم مغز بادام را کاملا آسیاب کرده که بصورت پودر در آید . سپس مقدر 50 گرم شکر یا قند به آن اضافه کرده و با یک لیتر آب مخلوط می کنند مایعی مانند شی بدست می آید .

نوع دیگر شیر بادام برای کودکان شیر خوار و اطفال بسیار مفید است و می تواند جانشین شیر مدر و یا مکمل آن باشد بدین ترتیب بدست می آید که مقدر 50 گرم بادام را بمدت چند دقیقه در آب گرم قرار می دهند تا پوست آن کنده شود سپس آنرا آسیاب کرده و بصورت پودر در می آیند و مقدر کمی آب را بان اضافه می کنند و بهم می زنند تا بشکل خمیر در آید سپس خمیر حاصل را با یک لیتر آب مخلوط و بهم می زنند و سپس مقدر 50 گرم عسل بآن اضافه می کنند تا کاملا حل شود . این مایع را از پارچه لمل می گذرانند تا مایعی مانند شیر از آن باقی بماند . البته اگر اشخاص بالغ بخواهند از شیر بادام استفاده کنند احتیاجی به صاف کردن آن نخواهد بود . طریقه دیگری که آسان تر است بدین صورت می باشد که مقدر 50 گرم بادام پوست کنده یک لیتر آب و 50 گرم عسل یا شکر را در داخل مخلوط کن برقی بریزید و تا مایعی مانند شیر بدست آید .

مضرات :

بادام از نظر اینکه دارای مواد مغذی بسیاری است بنابراین غذای بسیار خوبی است ولی چون سنگین و ثقیل الهضم می باشد نباید در خوردن آن افراط کرد و مقدر آن نباید در روز بیش از ده دانه باشد . بادام همچنین برای معده های ضعیف و سرد خوب نیست و اشخاصی که معده ضعیف دارند بهتر است بادام را با شکر بخورد