نوشیدنی کامبوچا (kombucha) اکسیر جوانی

آذر 15, 1394

پیر شدن جمعیت و محدودیت های پزشکی مدرن باعث شده است که بسیاری از مردم به دنبال یافتن راه های جدید برای بهبودی سلامت خود باشند. هنگامی که توسعه تمدن و نقش غذا و دارو محلی را مطالعه می کنیم، اغلب متوجه می شویم که بسیاری از غذاها و نوشیدنی های اثراتی مثبت بر روی سلامت انسان دارند. چای قدیمی ترین داروی شناخته شده می باشد که در چین حدود 5000 سال پیش برای تحریک و زدودن سموم از آن استفاده می شد

(Balentine1997:639±704,37). چای به سرعت در اثر اهمیت و رشد نادرست در بین مردم به بسیاری از آیین های اجتماعی به ویژه در چین، ژاپن و انگلستان تبدیل گردید. امروزه، چای دومین نوشیدنی محبوب در جهان پس از آب می باشد(Yang, C, S1993:85,1038±1049). هدف از این بررسی اشاره به فعالیت های بیولوژیکی نوشابه، مواد دخیل در فعالیت های بیولوژیکی و درک بهتر کامبوچا و اثرات آن در سوخت وساز بدن است. سومین نوشیدنی کامبوچا می باشد. مبدا این نوشیدنی چین و220 سال قبل از میلاد در دوران سلسله Tsin می باشد که در سال 414 میلادی دکتر Kombu چای مذکور را از کره به ژاپن آورد تا اختلال گوارشی امپراطور را درمان کند. کامبوچا با نام EAT KUASS به وسیله ی بازرگانان آسیایی به روسیه، در نهایت به اروپای شرقی و اروپا طی قرن حاضر رسید(C. Dufresne2000: 33,409±42). از اواخر دهه 90 بطری های نوشیدنی کامبوچا به بازارآمد که کارایی لازم را نداشت امروزه اکثرا می کوشند که این نوشیدنی در منزل تهیه شود و تلاش جهت یافتن محیط کشت واسطه آغاز شده است که این امر به 2 دلیل مورد توجه قرار گرفته است: یکی به دلیل قیمت بالای نوشیدنی های موجود و دوم اینکه تخمیر و تولید صنعتی آن به دلیل مساله پاستوریزاسیون و افزایش مدت نگهداری آن اثرات مثبت و کامل را کمرنگ نموده است (سنجر موسوی1390: 16،23 ،51).

در سال 1920وقتی محققین بررسی خواص کامبوچا را آغاز کردند گزارش های بیشتری در این زمینه منتشر گردید. تحقیقات آن ها با آغاز جنگ جهانی دوم متوقف شد، در سال های 1960 تا 1970 کامبوچا مجددا بعنوان پادزهری در برابر عادات غلط تغذیه به شهرت رسید. از

گارگاساک روسیه گزارشی درباره مردمی که عمر زیادی می کردند واصل می شد و آن را به شربت کامبوچا نسبت می دادند. گزارش دیگری از بچه دارشدن یک پیرزن 80 ساله و پیرمرد 100 ساله بود درحالیکه پیرزن 80 ساله هیچ چروکی بر صورت نداشت (6). گزارش شده است که نوشیدنی کامبوچا به هضم کمک می کند ، ورم مفاصل را تسکین می دهد ، به عنوان یک ملین عمل می کند ، از عفونت های میکروبی جلوگیری می کند ، در مبارزه با استرس و سرطان و vitalizes بدن فیزیکی و غیره کمک می کند ، اعتقاد بر این است که این نوشیدنی باعث افزایش ایمنی نیز می گردد

.(Radomir V2011:127,1727,1731)(C. Dufresne2000: 33,409±42)

از چای به کومباچا: فرآیند تخمیر

گیاهان چای متعلق به خانواده Theaceae می باشند و از بوته ی بنام کامیلیا سینسیس بدست می آید و همان بوته ای است که چای سیاه ، سبز و سفید از آن بدست می آیند((Hara1995a:11,371±374. چای سیاه و سفید، به شکل محبوب تری در اطراف جهان است که در نتیجه اکسیداسیون پلی فنل برگ ها از طریق یک فرایند آنزیمی چند مرحله بدست می آید.

چای سیاه و سفید و شکر بهترین بسترها برای آماده سازی کامبوچا می باشد اگرچه می توان چای سبز نیز استفاده شود(Reiss1994:11,371±374). چای سیاه را در یک ظرف غیرفلزی بریزید و به آن آب جوش و شکر اضافه کنید در حالیکه روی شعله قرار دارد بهم بزنید تا شکر حل شود و بگذارید به مدت 10 دقیقه دم بکشد. بعد از مدت تعیین شده چای شیرین آماده را داخل ظرف مورد نظر ترجیحا شیشه ایی با یک پارچه تمیز صاف کنید و درب ظرف را گذاشته و اجازه دهید تا خنک شود. محیط آن با افزودن شربت کامبوچای قبلی اسیدی میگردد. قارچ را به آرامی داخل شربت ظرف شیشه ایی اضافه کنید قارچ روی ظرف شناور خواهد گردید، ولی چنانچه به ته ظرف فرو رفت جای نگرانی نیست بعد 3 الی 4 دقیقه به سطح خواهد آمد. سر ظرف حتما باید حدود 5 سانتی متر خالی باشد. دهانه ظرف را با یک پارچه و کش محکم ببندید(از درپوش دیگری استفاده نشود) این کار مانع نفوذ حشرات به داخل ظرف می گردد. ظرف را در دمای معمولی و دور از پرتو نور خورشید قرار دهید، دمای مناسب 23 تا 28 درجه سانتی گراد است. قارچ نیاز به نورندارد، ولی دما وهوای مناسب برای رشد آن ضروری می باشد. برای تخمیر 5 تا 10 روز

کامل کافی است و شربت کامبوچا آماده مصرف است، البته این مدت زمان در تابستان و دماهای گرم کوتاهتر خواهد بود. شربت نباید بی مزه یا زیادی شیرین باشد، در غیر این صورت تبدیل های لازم انجام نگرفته است باید درب ظرف را دوباره ببندید و اجازه بدهید 1 الی 2 روز دیگر بماند. اسید استیک مخمرهای موجود در کامبوچا را تبدیل به اتانول میکند و اتانول نیز به نوبه ی خود به باکتری های اسید استیک برای رشد و تولید اسید استیک می کند که هردو اتانول و اسید استیک به فعالیت ضد میکروبی در برابر باکتری های بیماری زا و در نتیجه فراهم آوردن شرایط لازم را برای حفاظت در برابر آلودگی ها را فراهم می نمایند(Liu, C.-H1996:13,407±415).

طعم و مزه کومباچا در طول تخمیر از یک مزه ی شیرین و لذت بخش ترش مانند به آرامی پس از چند روز بصورت درخشان، به یک طعم و مزه سرکه ای خفیف تبدیل می گردد (C. Dufresne2000: 33,409±42). اگر شربت کمی تند و طعم شبیه سرکه ایی داشت، آماده مصرف است. طی تخمیر یک قارچ دختر بر روی سطح قارچ تشکیل می گردد که اندازه ی قارچ به اندازه ی سطح محیط کشتتان می باشد، قارچ را از داخل ظرف خارج کنید هنگام این کار هیچ ابزار فلزی نباید در دستتان باشد، اگر به قارچ مواد ژله مانند چسبیده باشد میتوانید آن را زیر آب بشویید. شربت را دوباره صاف نمایید وداخل بطری بریزید و حتما در یخچال نگهداری شود در غیر اینصورت تخمیر ادامه خواهد داشت وشربت اسیدی میگردد، حتما مقداری از سر شیشه را خالی نگه دارید. بعد از این از قارچ مادر و دختر میتوان برای تهیه شربت های بعدی بهره بگیرید، توصیه می شود روزانه سه بار و هر بار 150 سی سی، تقریبا نصف لیوان معمولی، مصرف گردد. میتوانید هر روز صبح ناشتا نیز نصف لیوان مصرف گردد گرچه خوردن بیشتر این شربت هیچ ضرری ندارد ولی بهتر است برای شروع، از مقدار کمتر آغاز گردد و بعد بتدریج مصرف آن به مقدار مشخص شده برسانید، در هر ماه 5 روز مصرف آن قطع، دوباره شروع گردد تا تاثیر آن را حس نمایید (وتینز، هرالد 1996) (سنجر موسوی1390: 16،23 ،51).

کامبوچا بین نوشدار و یک نوشیدنی خطرناک:

با اینکه مصرف کامبوچا عوارض جانبی ندارد اما برخی اختلالات گوارشی گزارش شده است مثل ناراحتی معده و برخی واکنش های آلرژیک در افرادی که مستعد به اسیدیته ونارسایی کلیه، که معمولا با توقف مصرف یا کاهش بهبود می یابد و توصیه می شود کامبوچا همراه با آب مصرف شود که دفع سموم را تسهیل کند، افرادی که از بیماری و

رنجوری شدید رنج می برند باید از عوارض جانبی مصرف کامبوچا آگاه باشند همچنین باید توجه داشت که کامبوچایی که رنگ و بوی غیر طبیعی دارد استفاده نشود و میزان مصرف آن با واکنش بدن هماهنگ شود. هنگامی که قارچ کامبوچا در منزل تهیه می شود احتمال آلودگی آن بیشتر بود به دلیل اینکه تخمیر در محیطی غیر استریل انجام می پذیرد و محیط کشت از خانه ی به خانه ی دیگر منتقل می شود. کامبوچا از سوی طرفدارانش اغلب بعنوان داروی هر درد و اکسیر معجزه آسا معرفی شده است یک روش علمی تر برای اثبات ارزش کامبوچا و محدودیت های آن وجود دارد، قدم اول تشخیص تمام اجزای تشکیل دهنده آن، چه آنهایی که در چای است و چه آنهایی که در طی تخمیر در کامبوچا ایجاد می شود و به خصوص آنهایی که مفید هستند. تحقیقات بیشتری برای کومباچا مورد نیاز است ولی دلایل جدیدی وجود دارد که کامبوچا برای سلامت انسان مفید است(سنجر موسوی1390: 16،23 ،51).

نتایج:

تمام محقیقین کامبوچا بدون استثنا آن را وسیله ی برای درمان کلی بدن می دانند باید دانست که کامبوچا یک وسیله ی درمانی منحصر به فرد نیست، بلکه در اصل یک غذای حیاتی زندگی بخش و ارزشمند است و همراه یک رژیم غذایی مناسب میتواند سلامتی را برای انسان به ارمغان بیاورد.کامبوچا برای بسیاری از بیماری ها تاثیر گذار و در مان گر می باشد که از آن جمله میتوان به درمان سرطان و ایدز اشاره کرد.

* تحقیقات در روسیه در آغاز قرن نشان می دهد که کامبوچا میتواند مقاومت در برابر سرطان را بهبود بخشد (C. Dufresne2000: 33,409±42). باور کردن این موضوع که یک نوشیدنی ساده می تواند از بروز سلول های سرطانی جلوگیری کند بسیار دشوار است اما واقعیت این است که گروهی از پزشکان و پژوهشگران براساس آزمایش هایی که انجام دادند و شواهدی که یافتند ثابت شد که این قارچ به دلیل داشتن ترکیبات خاص و دارا بودن اسید گلوکورونیک نه تنها مانع از سرطانی شدن سلول ها میشود، بلکه رشد آن هارا نیز متوقف میکند از زمانی که دکتروونیکا کارستنز (veroika Carstens) از کامبوچا برای درمان سرطان همسر رئیس جمهور اسبق آلمان استفاده کرد این شربت خوش طعم بعنوان داروی سرطان از طرف دکتر اسکلنر و دکتر کارستنز معرفی شد. رونالد ریگان، رئیس جمهور اسبق ایالات متحده با مصرف روزی یک لیتر از این شربت پیشرفت سرطان خود را متوقف کرد و

توانست دوره ی ریاست جمهوری خود را به پایان برساند دکتر رابرت .ای .ویلنر (Dr Robert E.Willner) آمریکایی در کتاب خود با عنوان "درمان سرطان"، از کامبوچا به عنوان درمانی موثر یاد می کند .

* این قارچ اثر تقویت کنندهای روی سیستم دفایی بدن دارد و با مصرف شربت کامبوچا میتوان عوارض این بیماری را کاهش داد مواد موجود در این نوشیدنی گوارا بعضی از ویروس ها را از فعالیت باز میدارد میزان پادگن p-24 را دگرگون میکند و باعث بالا رفتن سلول های T می شود و افزایش وزنی در حدود چهار کیلو گرمی در بیماران ایجاد می کند که جملگی علائمی از بهبود بیماری است. انجمن ایدز کالیفر نیا از شربت کامبوچا به عنوان پاد زهر ی برای عوارض جانبی (AZT zidovudin) استفاده کرده همچنین در مقاله ای از سوی انجمن ایدز لس انجلس در نشریه ی "زندگی مثبت" (*Positive Living*) از بهبودی قابل ملاحضه ای در درمان مبتلایان به ایدز منتشر شده است، که نشان گر تاثیر این دارو در درمان ایدز است.

مراجع:

۱- پریور،کاظم، یغمایی ،پریچهر، حیدری ،شکوه (۱۳۹۰)؛ «بررسی تاثیر محلول آبی کومبوجا در ترمیم زخم پوستی موش نر بالغ نژاد NMRI در شرایط «In vivo، مجله علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی،۴، ۲۶۲- ۲۶۴ر

۲- سنجر موسوی، ناصر، فرج پور،آرزو (۱۳۹۰)؛ کامبوچا، فصلنامه دانش پرستاری، ۵۱، ۱۶- ۲۳ر

۳ – بلوردی،محمود(۱۳۸۷)؛ کامبوچا نوشیدنی سلامت بخش .

۴- وتینز، هرالد، (۱۹۹۶)؛ کتاب kombucha-Miracle Fungus، سوسن ملکی، انتشارات ققنوس.

Battikh , H , Bakhrouf , A, Ammar , E (2012); « Antimicrobial effect of Kombucha analogues», LWT – Food Science and .Technology, 47. 71-77

Ai Leng Teoh, Gillian Heardb, Julian Cox (2004); «Yeast ecology of Kombucha fermentation», International Journal of Food Microbiology,95.119 – ۱۲۶ر

C. Dufresne, E, Farnworth (2000); «Tea, Kombucha, and health:

a review», Food Research International, 33.409±۴۲ر

Radomir V, Malbaša, Eva S, Loncˇar, Jasmina S, Vitas, Jasna M, Cˇ anadanovic´-Brunet (2011); « Influence of starter cultures on the antioxidant activity of kombucha beverage», Food Chemistry, 127.1727–۱۷۳۱ر

Roche, J (1998); «The history and spread of Kombucha», http:// .w3.trib.com_kombu/roche.html

Balentine, D, A, Wiseman, S, A, & Bouwens, L, C (1997); «The chemistry of tea ¯avonoids»,Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 37, 693±۷۰۴ر

Yang, C, S, & Wang, Z.-Y (1993); «Tea and cancer: review», Journal of the National Cancer Institute, 85, 1038±۱۰۴۹ر

Hara, Y, Luo, S.-J, Wickremashinghe, R. L, & Yamanishi, T (1995a); « Botany (of tea)», Food Reviews International, 11, 371±۳۷۴ر

Reiss, J (1994); «In¯uence of di€erent sugars on the metabolism of the tea fungus»,Zeitschrift fuÈr Lebensmittel Untersuchung und-For-schung, 198, 258±۲۶۱ر

Liu, C,-H, Hsu, W,-H, Lee, F,-L., & Liao, C.-C (1996); « The isola- tion and identi®cation of microbes from a fermented tea beverage, Haipao, and their interactions during Haipao fermentation», Food Microbiology, 13,407±۴۱۵ر

نویسنده: فاطمه صمدزاده