

# نوشیدنی کامبوچا 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

(Balentine 1997: 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., S 1993: 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 و ساز بدن است. سومین نوشیدنی کامبوچا می باشد. مبدا این نوشیدنی چین و 220 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 آورده و سیله ای بازرگان آسیایی به روسیه، در نهایت به اروپای شرقی و اروپا طی قرن حاضر رسید (Dufresne 2000: 33, 409±42). از اوایل دهه 90 بطری های نوشیدنی کامبوچا به بازار آمد 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 کمربنگ نموده است (سنجر موسوی 1390: 16, 23, 51).

در سال 1920 وقتی 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 مجدداً بعنوان پادزه‌ی در برابر عادات غلط تغذیه به شهرت رسید. از

گارگاساک روسیه گزارشی درباره مردمی که عمر زیادی می کردند و اصل 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 بوته‌ی 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) (11,371±374). چای سیاه و سفید، به شکل محبوب تری در اطراف جهان است که در نتیجه اکسیداسیون پلی فنل برگ‌ها از طریق یک فرآیند آنزیمی چند مرحله بدست می آید.

چای سیاه و سفید و شکر بهترین بسترهای 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 ترجیحاً 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 حتماً 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 نور ندارد، ولی دما و هوای مناسب برای رشد آن ضروری می باشد. برای تخمیر 5 تا 10 روز

کامل کافی است و شربت کامبوجا 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 طرف را دوباره ببندید و اجازه بدھید 1 الی 2 روز دیگر بماند. اسید استیک مخمرهای موجود در کامبوجا را تبدیل به اتانول میکند و اتانول نیز به نوبه‌ی خود به باکتری‌های اسید استیک برای رشد و تولید اسید استیک می‌کند که هردو اتانول و اسید استیک به فعالیت ضد میکروبی در برابر باکتری‌های بیماری‌زا و در نتیجه فراهم آوردن شرایط لازم را برای حفاظت در برابر آلودگی‌ها را فراهم می‌نمایند (Liu, C.-H 1996: 415±407: 13).

طعم و مزه کومباچا در طول تخمیر از یک مزه‌ی شیرین و لذت بخش ترش مانند به آرامی پس از چند روز بصورت درخشان، به یک طعم و مزه سرکه‌ای خفیف تبدیل می‌گردد (Dufresne 2000: 33, 409±42). اگر شربت کمی تند و طعم شبیه سرکه ای داشت، آماده مصرف است. طی تخمیر یک قارچ دختر بر روی سطح قارچ تشکیل می‌گردد که اندازه‌ی قارچ به اندازه‌ی سطح محیط کشتستان می‌باشد، قارچ را از داخل طرف خارج کنید هنگام این کار هیچ ابزار فلزی نباید در دستستان باشد، اگر به قارچ مواد ژله مانند چسبیده باشد میتوانید آن را زیر آب بشویید. شربت را دوباره صاف نمایید و داخل بطری بریزید و حتما در یخچال نگهداری شود در غیر اینصورت تخمیر ادامه خواهد داشت و شربت اسیدی می‌گردد، حتما مقداری از سر شیشه را خالی نگه دارید. بعد از این از قارچ مادر و دختر میتوان برای تهیه شربت‌های بعدی بهره بگیرید، توصیه می‌شود روزانه سه بار و هر بار 150 سی سی، تقریباً 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 موسوی 1390: 23، 16، 51).

### کامبوجا بین نوشدار و یک نوشیدنی خطرناک:

با اینکه مصرف کامبوجا عوارض جانبی ندارد اما برخی اختلالات گوارشی گزارش شده است مثل ناراحتی معده و برخی واکنش‌های آلرژیک در افرادی که مستعد به اسیدیته و نارسایی کلیه، که معمولاً با توقف مصرف یا کاهش بهبود می‌یابد و توصیه می‌شود کامبوجا همراه با آب مصرف شود که دفع سوم را تسهیل کند، افرادی که از بیماری و

رنجوری شدید رنج می بردند باید از عوارض جانبی مصرف کامبوجا آگاه باشند همچنین باید توجه داشت که کامبوجا بی که رنگ و بوی غیر طبیعی دارد استفاده نشود و میزان مصرف آن با واکنش بدن هماهنگ شود. هنگامی که قارچ کامبوجا در منزل تهیه می شود احتمال آلوودگی آن بیشتر بود به دلیل اینکه تخمیر در محیط غیر استریل انجام می پذیرد و محیط کشت از خانه‌ی به خانه‌ی دیگر منتقل می شود. کامبوجا از سوی طرفدارانش اغلب بعنوان داروی هر درد و اکسیر معجزه آسا معرفی شده است یک روش علمی‌تر برای اثبات ارزش کامبوجا و محدودیت‌های آن وجود دارد، قدم اول تشخیص تمام اجزای تشکیل دهنده آن، چه آنها بی که در چای است و چه آنها بی که در طی تخمیر در کامبوجا ایجاد می شود و به خصوص آنها بی که مفید هستند. تحقیقات بیشتری برای کومباچا مورد نیاز است ولی دلایل جدیدی وجود دارد که کامبوجا برای سلامت انسان مفید است (سنجر موسوی 1390: 23، 16، 51).

## نتایج:

تمام محققین کامبوجا بدون استثنای آن را وسیله‌ی برای درمان کلی بدن می دانند باید دانست که کامبوجا یک وسیله‌ی 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. کامبوجا برای بسیاری از بیماری‌ها 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 کامبوجا میتواند مقاومت در برابر سرطان را بهبود بخشد (C. Dufresne 2000: 42, 409±33). باور کردن این موضوع که یک نوشیدنی ساده می تواند از بروز سلول‌های سرطانی جلوگیری کند بسیار دشوار است اما واقعیت این است که گروهی از پزشکان و پژوهشگران براساس آزمایش‌ها بی 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 سلول‌ها میشود، بلکه رشد آن هارا نیز متوقف میکند از زمانی که دکترورونیکا کارستنر (Carstens veroika) از کامبوجا برای درمان سرطان همسر رئیس جمهور اسبق آلمان استفاده کرد این شربت خوش طعم بعنوان داروی سرطان از طرف دکتر اسکلنر و دکتر کارستنر 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 دوره‌ی ریاست جمهوری خود را به پایان برساند دکتر رابرت ای. ویلنر (Dr Robert E.Willner) آمریکایی در کتاب خود با عنوان "درمان سرطان"، از کامبوجا به عنوان درمانی موثر یاد می‌کند.

\* این قارچ اثر تقویت کننده‌ای روی سیستم دفاعی بدن دارد و با مصرف شربت کامبوجا می‌توان عوارض این بیماری را کاهش داد مواد موجود در این نوشیدنی گوارا بعضی از ویروس‌ها را از فعالیت باز میدارد میزان پادگان ۲۴-p را دگرگون می‌کند و باعث بالا رفتن سلول‌های T می‌شود و افزایش وزنی در حدود چهار کیلو گرمی در بیماران ایجاد می‌کند که جملگی علائمی از بهبود بیماری است. انجمن ایدز کالیفر نیا از شربت کامبوجا به عنوان پاد زهری برای عوارض جانبی (AZT zidovudin) استفاده کرده همچنین در مقاله‌ای از سوی انجمن ایدز لس انجلس در نشریه‌ی "زندگی مثبت" (Positive Living) از بهبودی قابل ملاحظه‌ای در درمان مبتلیان به ایدز منتشر شده است، که نشان گرفت 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، ۲۶۲-۲۶۴
- ۲- سنجر موسوی، ناصر، فرج پور، آرزو (۱۳۹۰)؛ کامبوجا، فصلنامه دانش پرستاری، ۰۱، ۱۶-۲۳
- ۳- بلوردی، محمود (۱۳۸۷)؛ کامبوجا نوشیدنی سلامت بخش.
- ۴- و تینز، 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 – ۱۲۶

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

- a review», Food Research International, 33.409±۴۲,
- Radomir V, Malbaša, Eva S, Lonc̄ar, Jasmina S, Vitas, Jasna M, Ćanadanovic'-Brunet (2011); «Influence of starter cultures on the antioxidant activity of kombucha beverage», Food Chemistry, 127.1727–۱۷۳۱,
- Roche, J (1998); «The history and spread of Kombucha», [http://w3.trib.com\\_kombu/roche.html](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±۷·۴,
- Yang, C, S, & Wang, Z.-Y (1993); «Tea and cancer: review», Journal of the National Cancer Institute, 85, 1038±۱·۴,
- Hara, Y, Luo, S.-J, Wickremasinghe, R. L, & Yamanishi, T (1995a); «Botany (of tea)», Food Reviews International, 11, 371±۳۷۴,
- Reiss, J (1994); «Influence of different sugars on the metabolism of the tea fungus», Zeitschrift fuÈr Lebensmittel Untersuchung und-For-schung, 198, 258±۲۶۱,
- Liu, C.-H, Hsu, W.-H, Lee, F.-L., & Liao, C.-C (1996); «The isolation and identification of microbes from a fermented tea beverage, Haipao, and their interactions during Haipao fermentation», Food Microbiology, 13, 407±۴۱۰,

نویسنده: فاطمه صمدزاده