



### اهداف آموزشی

- ◀ امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
- ◀ قارچ کامبوجا را بشناسند.
- ◀ نحوه تهیه، مصرف و نگهداری کامبوجا را توضیح دهند.
- ◀ اثرات و فواید جای قارچ کامبوجا را نام ببرند.

## با نوشیدنی «کامبوجا» آشنا شویم

### مقدمه

امروزه اعتقاد بر این است که بسیاری از محصولات تخمیری مانند ماست، پنیر، دوغ، سبزیجات تخمیری و کفیر که حاوی باکتری‌های زنده و یا متابولیت‌های باکتریایی تولیدی طی عمل تخمیر هستند و به عنوان غذاهای پروبیوتیک شناخته می‌شوند، تأثیر شگرفی در بهبود سلامتی دارند. از این رو محصولات تخمیری به دلیل وجود ترکیبات فعال فیزیولوژیک در پیکره خود، سهم بزرگی را در تولید غذای عملگرا به خود اختصاص می‌دهند. «کامبوجا» نیز یک نوشیدنی است که از تخمیر چای شیرین شده با مشارکت و همزیستی باکتری‌های اسیداستیک و مخمرها طی یک تا دو هفته حاصل می‌شود.

این نوشیدنی تخمیری معمولاً به صورت سرد مصرف شده و به عنوان غذایی عملگرا نقش مهمی در درمان بیماری‌ها و حفظ سلامت انسان به‌ویژه در دوران پیری ایفا می‌کند.



ترتیب نویسندگان از راست به چپ

### ◀ فهیمه ناظران پور

کارشناس تغذیه  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

### ◀ مهرناز احمدی

مری مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی قزوین

### ◀ سیفی پیرمردوند چگینی

بهورزخانه بهداشت  
دانشگاه علوم پزشکی قزوین

### ◀ عباسعلی راستگو

کارشناس مبارزه با بیماری‌ها  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

## ترکیب شیمیایی کامبوجا

از متابولیت‌های عمده شناخته شده در این فرآورده می‌توان به اسیدهای استیک، لاکتیک، گلوکونیک، گلوکورونیک، اتانول و گلیسرول اشاره کرد. این ترکیبات اسیدی در کارکرد سیستم گوارشی، بهبود جریان خون و شرکت در تعادل اسید و باز نقش مؤثری ایفا کرده و می‌تواند بعضی از گروه‌های ویروسی را غیرفعال کند. به دلیل حضور پلی فنول‌های چای و نیز وجود ترکیباتی همانند ویتامین‌ها، اسیدهای آمینه، آنتی‌بیوتیک‌ها، اسیدهای گلوکونیک، گلوکورونیک، لاکتیک و ریزمغذی‌های متنوع دیگر که طی فرآیند تخمیر به دست می‌آیند، اثرات مفیدی برای سلامتی با مصرف آن، پیش‌بینی می‌شود.

## تهیه نوشیدنی کامبوجا در منزل

مخمر کامبوجا در اکثر مناطق با نام قارچ کامبوجا شناخته می‌شود. اما همان‌طور که گفته شد، این نوشیدنی از مشارکت و همزیستی باکتری‌های اسید استیک و مخمر کامبوجا به دست می‌آید. شکل مخمری آن شبیه مخمرهای آبغوره است (که در لفظ عامیانه بچه آبغوره گفته می‌شود) و در سطح محلول رشد می‌کند و در واقع اصلاً قارچ محسوب نمی‌شود. اگر چنانچه به محیط کشت (مخمر) کامبوجا دسترسی داشته باشید می‌توانید چای را به صورت معمول در قوری دم کرده و بعد چای صاف کرده را در یک ظرف دهان گشاد شیشه‌ای، چینی یا سرامیکی لعاب دار ریخته و مثل چای معمولی آب جوش اضافه کنید تا به غلظت دلخواه برسد. سپس به ازای هر لیتر چای رقیق به دست آمده ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری (۵۰ تا ۶۰ گرم) شکر سفید اضافه کرده و خوب هم بزنید تا شکر کاملاً حل شود. سپس بگذارید تا چای شیرین تادمای محیط خنک شود. مخمر کامبوجا را با دست بدون انگشت‌ها قاشق چوبی یا پلاستیکی در سطح چای قرار داده و کمی از محلول همراه مخمر و در صورت نبود محلول، کمی سرکه سفید به چای اضافه کرده، درب ظرف را با پارچه‌ای تمیز پوشانده و در محیطی نیمه تاریک (مثلاً داخل کابینت آشپزخانه) قرار دهید. اگر دمای محیط بالای ۲۵ درجه است بعد از یک هفته و در صورت سردتر بودن محیط بعد از ۲ هفته نوشیدنی کامبوجا آماده می‌شود. اگر هوا گرم‌تر از ۳۰ درجه باشد، نوشیدنی زود ترش می‌شود و اگر سردتر از ۲۰ درجه باشد ممکن است رشد مخمر متوقف شود. زمانی که بوی سرکه‌ای ملایمی از محلول به مشام برسد، نوشیدنی کامبوجا آماده است. باید پس از برداشتن مخمر از سطح چای، محلول حاصله را صاف کرده و در بطری شیشه‌ای دردار در یخچال نگهداری کرده و هر روز مقداری از آن مصرف شود. تماس هرگونه اشیای فلزی با مخمر به آن آسیب می‌زند.

## اثرات سلامت بخش کامبوجا

سبب ایجاد آرامش شده و نشاط‌آور است. هم‌چنین به طور مستقیم می‌تواند برای اهداف دارویی در درمان بیماری‌های پوستی استفاده شود. لایه نازک سلولزی در سطح فرآورده تخمیری، برای درمان پوست مانند سوختگی‌ها و دیگر زخم‌های پوستی به کار می‌رود. هم‌چنین چای کامبوجا می‌تواند به طور معناداری سطح گلوکز خون را کاهش دهد. از این رو مصرف این چای در دوران پیری و در بیماران دیابتی توصیه می‌شود.

## نگهداری قارچ کامبوجا

باید توجه داشت که قارچ کامبوجا نباید به فلز برخورد کند. زیرا باعث خرابی و کپک زدن قارچ کامبوجا می‌شود. حتی در دست شما انگشت نداشت. درجه حرارت محیط کشت قارچ کامبوجا باید ۲۱ الی ۲۸ درجه سانتی‌گراد باشد. زیرا اگر هوای محیط سردتر باشد رشد

مطالعات فراوانی اثرات مفیدی چون خصوصیات آنتی‌بیوتیکی، تنظیم فعالیت معده، روده و غدد، کاهش دردهای رماتیسمی و نقرس، تأثیر مثبت بر روی سطح کلسترول، تصلب شرایین، پاکسازی خون از سموم، دیابت، دردهای عصبی و سایر مشکلات مربوط در دوران پیری را تایید کرده است. هم‌چنین محققان دریافته‌اند که کامبوجا اثرات سم‌زدایی و ویژگی‌های شفا بخشی سرطان را داراست و با مصرف آن در یک دوره طولانی، کارایی سیستم ایمنی افزایش می‌یابد. فعالیت آنتی‌بیوتیکی کامبوجا در برابر هلیکوباکتر پیلوری، اشرشیاکلاسی، استافیلوکوکوس اوریوس، و آگروباکتریوم تومه فاسینس عمدتاً در ارتباط با تولید اسید استیک در طی تخمیر گزارش شده است. با مصرف کامبوجا می‌توان PH و غلظت اسید لاکتیک را به حالت تعادل در آورد و از بروز بیماری سرطان ممانعت کرد. کامبوجا بر روی سیستم عصبی نیز اثرات خوبی دارد و

قارچ کامبوجا کم یا متوقف می‌شود و برعکس اگر هوای محیط گرم‌تر باشد، رشد قارچ کامبوجا سریع‌تر و معمولاً مخمر قارچ کامبوجا به صورت سرکه درمی‌آید که خیلی ترش است و در نهایت روی قارچ کپک می‌زند. کپک به صورت گرد نرم و معمولاً آبی یا سبز دیده می‌شود.

◀ اگر روی قارچ کامبوجا کپک زد مخمر شربت کامبوجا و خود قارچ کامبوجا را دور بریزید زیرا برای روده مضر بوده و احتمال دارد با مصرف بیش از حد، مسمومیت روده‌ای ایجاد کند.

◀ به قارچ کامبوجا نباید نور برسد.

◀ حتماً باید روی ظرف را با پارچه ببندید که هوا وارد ظرف شود.

◀ ظرف را تکان ندهید و بگذارید که قارچ کامبوجا در آن تکثیر شود.

◀ بهترین نوع قارچ کامبوجا روشن، شفاف، تمیز و یکدست است. هرچقدر که قارچ کامبوجا درون ظرف محتوی چای شیرین بیشتر بماند، عرض و قطر آن ضخیم‌تر می‌شود و به همان نسبت شربت ترش‌تر می‌شود.

◀ بهترین نوع قارچ کامبوجا بالایی است که از همه جوان‌تر است.

◀ از مخمر قارچ کامبوجا تا سقف دو فنجان در روز می‌توان استفاده کرد.

◀ ظرف دهان گشاد و کم‌عمق برای کشت قارچ کامبوجا مناسب‌تر از ظروف دهان تنگ و بلند است.

◀ بهتر است بعد از برداشت محلول قارچ کامبوجا به اندازه یک استکان از محلول ته ظرف نگهداشته و با چای شیرین سردشده جدید مخلوط کنید تا به‌عنوان کمک‌کننده در عمل تخمیر قارچ کامبوجا به‌کار رود. این عمل قارچ کامبوجا را از سایر کپک‌ها محفوظ نگه می‌دارد.

◀ از ظروف پلاستیکی نامرغوب استفاده نکنید.

◀ دود سیگار و چربی باعث از بین رفتن قارچ کامبوجا می‌شود.

◀ قارچ را در آشپزخانه که بخارات چربی در هوا وجود دارد نگهداری نکنید. زیرا یک لایه چربی روی قارچ می‌گیرد و از رشد قارچ جلوگیری کرده و باعث کپک‌زدن و خراب شدن قارچ کامبوجا می‌شود.

◀ مخمر (شربت نوشیدنی قارچ کامبوجا) را نباید به مادرانی که حامله هستند داد، زیرا باعث ترش شدن شیر مادر می‌شود، البته از لحاظ مزه و طعم، نه از لحاظ خاصیت و کیفیت و ممکن است که بچه نتواند از شیرمادر تغذیه کند. به همین خاطر تا موقعی که مادران می‌خواهند به بچه‌های خود، شیر بدهند از مخمر قارچ کامبوجا مصرف نکنند.

◀ اگر تعداد زیادی قارچ دارید یا می‌خواهید به سفر بروید می‌توانید قارچ را در مقدار کافی از مایع خودش قرار دهید و در ظرف در بسته در یخچال نگهداری کنید. در این حالت، قارچ در حالتی شبیه به خواب زمستانی جانوران به سر خواهد برد. ظرفی که قارچ را در آن نگه می‌دارید باید تا نیمه پر باشد تا امکان تنفس برای قارچ وجود داشته باشد. در چنین شرایطی می‌توانید تا سه ماه قارچ سالمی داشته باشید.

### نتیجه‌گیری

نوشیدنی کامبوجا دارای کالری بسیار کم و ارزش تغذیه‌ای بسیار زیادی است و قرار دادن آن در تغذیه روزانه افراد خانواده به یقین سطح سلامت اعضای خانواده را ارتقا می‌بخشد.

### منابع

کتاب کامبوجا، درمان طبیعی از شرق دور، تالیف کانتر فرانک  
کتاب درمان سرطان، تالیف ویلنر



## آنچه باید در مورد کشمش بدانیم

زهرا محمدپور | کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان گیلانغرب | دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه  
 سعدیه مروتی | کارشناس آموزش و ارتقای سلامت شهرستان گیلانغرب | دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه  
 معصومه پرهیزگار صدف‌رایادی | عضو دبیرخانه فصلنامه بهروز

۱۱. آنتی‌اکسیدان آن از پیری و بیماری‌های حاصله از آن می‌کاهد.
  ۱۲. احتمال بروز سرطان را کم می‌کند.
  ۱۳. میزان LDL یا کلسترول بد را در خون کم می‌کند و باعث کاهش بیماری قلبی می‌شود.
  ۱۴. اگر به مدت ۴ هفته هر روز کشمش مصرف کنید، آنتی‌اکسیدان‌ها در خون افزایش و کلسترول بد (LDL) کاهش می‌یابد.
  ۱۵. موجب کاهش استرس می‌شود.
  ۱۶. این میوه خشک باعث عملکرد صحیح رگ‌های بدن می‌شود.
  ۱۷. برای درمان بی‌نظمی معده و یبوست مصرف می‌شود. برای جلوگیری از این ناخوشی‌ها می‌توانید، ۵ تا ۶ عدد کشمش را خیس کنید و بعد از چند ساعت، آب آن را بنوشید.
  ۱۸. تحقیقات نشان داده است ورزشکارانی که قبل و در حین ورزش، حدود یک فنجان کشمش مصرف می‌کنند، بهتر از بقیه، سلول‌های بدن را از آسیب حفظ می‌کنند.
  ۱۹. به علت داشتن قند فروکتوز، دارای خاصیت مصرف سریع انرژی و کاهش وزن است.
  ۲۰. مانند هویج، برای سلامتی چشم نیز خوب است.
  ۲۱. باعث تقویت اعصاب می‌شود.
  ۲۲. سستی و رخوت را از بدن دور می‌کند.
  ۲۳. با خوردن کشمش، غضب را از خود دور کنید.
  ۲۴. موجب از بین رفتن آب اضافی بدن می‌شود.
  ۲۵. دهان را خوشبو می‌کند.
  ۲۶. اسپاسم یا گرفتگی عضلانی را کم می‌کند.
- پس از همین حالا، کشمش را به ماست یا سالاد خود اضافه کنید و از خوردن آن لذت ببرید.

**بهتر نیست به جای مصرف شیرینی و شکلات، این میوه خشک شیرین و مغذی را به کودکان خود بدهیم؟**

### منابع:

۱. [www.ata-nut.org](http://www.ata-nut.org)

۲. انجمن تغذیه ایران

انگور خشک شده که همه به نام کشمش می‌شناسند، از قرن‌ها پیش مورد استفاده بوده است. کشمش در ایران و مصر در ۲ هزار سال قبل از میلاد تولید شده بود. در روم به عنوان جایزه برای افرادی که محل‌های عبادت را تزیین می‌کردند و برای برندگان مسابقات ورزشی استفاده می‌شد.

### فواید کشمش

۱. میوه‌ای خشک و مغذی است و مانند دیگر خشکبارها در تمام سال یافت می‌شود. یک غذای پر انرژی، کم‌چرب و کم‌سدیم است. بنابراین برای افرادی که رژیم‌های کم‌سدیم را باید رعایت کنند، خوردن کشمش بسیار مفید است.
۲. دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی بوده و از تخریب سلولی جلوگیری می‌کند.
۳. برای سلامت استخوان‌ها و جلوگیری از پوکی استخوان نقش مهمی را بر عهده دارد، به همین دلیل مصرف آن برای زنان قبل از یائسگی بسیار مفید است.
۴. منبع خوب ویتامین D و هورمون استروژن است.
۵. با وجود این که شیرین و چسبناک است، بر دندان اثر مخربی ندارد و باعث خرابی دندان نمی‌شود، حتی می‌توان گفت این میوه خشک از فساد دندان جلوگیری می‌کند و برای سلامت دندان و لثه بسیار مفید است.
۶. منبع خوب ویتامین‌ها و عناصر مغذی بدن است. ریزمغذی‌هایی همچون آهن، پتاسیم، کلسیم و ویتامین B در کشمش موجود است.
۷. محتوی مقدار زیادی آهن است.
۸. منبع خوب فیبر، آنتی‌اکسیدان و انرژی است.
۹. فیبر باعث جلوگیری از سرطان کولون، کمک در جلوگیری از رشد غیر معمول سلول‌ها، بیماری‌ها و هم‌چنین کنترل قند خون می‌شود.
۱۰. کشمش را به گوشت اضافه کنید تا مقدار چربی غذا را کم کند و مقدار فیبر و آهن را افزایش و مقدار سدیم را کاهش دهد.