

گردو

از ویکی‌پدیا، دانشنامهٔ آزاد.



گردو (نام علمی: جنس *Juglans*) درختی است گلدار (*Magnoliophyta*) از رده دولپه‌ای‌ها (*Magnoliopsida*)، از تیره توس‌ها (*Fagales*) خانواده گردوها (*Juglandaceae*).

نام گردو به هر گونه درخت از خانواده گردو اطلاق می‌شود. آنها درختانی برگریز هستند به ارتفاع ۱۰–۴۵ متر، با برگهای شانه‌ای به طول ۲۰–۹۰ سانتیمتر، تعداد ۵–۲۵ برگچه و جوانه‌ها دارای درونه حفره دار هستند که این ویژگی در همه بال‌میوه‌ای‌ها (*Pterocarya*) مشترک است بجز گردوهای امریکایی (*Carya*) در همین خانواده.

از معروفترین مناطق کشت گردو در ایران منطقه تفرش در استان مرکزی است

شاید معروف‌ترین اعضای این رده گردوی سیاه (*Juglans nigra*) متعلق به شرق امریکای شمالی و گردوی ایرانی یا معمولی (*Juglans regia*) که بومی بالکان در جنوب شرقی اروپا، مرکز و جنوب غربی آسیا تا هیمالایا و جنوب غربی چین است، باشد. گردوی معمولی را در امریکا اغلب ولی به صورت نادرست گردوی انگلیسی می‌نامند. (این گونه بومی انگلیسی نیست).

این دو گونه از نظر چوب قابل توجهی که دارند دارای اهمیت می‌باشند. گریبانه‌های گردو به علت دارا بودن مقدار زیادی رنگ زرد – قهوه ای، منبع مهمی برای رنگ به شمار می‌رود.

دانه تمامی گونه‌هایی که در بالا به آنها اشاره شد و سایر گونه‌ها، خوراکی هستند اما گردوهایی که در فروشگاهها موجود می‌باشند از نوع گردوی ایرانی هستند. نوع باغی که به جهت پوسته‌های نازک مغز. پایداری در مناطق معتدله انتخاب گشت را گهگاه گردوی کارپات می‌نامند. گردو سرشار از روغن است و بصورت گسترده هم به شکل تازه و هم در غذا خورده می‌شود. آنها را باید در مکانهای خشک و خنک نگهداری کرد چون در شرایط گرم در مدت چند هفته – بویژه پس از کندن پوسته آن، فاسد می‌شوند.

گردوی امریکایی

این گردو بومی امریکای شمالی است و زمانی، منبع غذای مقوی برای سرخپوستان امریکای جنوبی بوده است. در کشور امریکا از آن در تهیه انواع کیک و نان استفاده می‌شود. گردو امریکایی منبع انواع ویتامین و مواد معدنی، بویژه ویتامین ((B+A)) و E، کلسیم، فسفر، منیزیم، روی و پتاسیم است.

خواص گردو

گردو از دوران ما قبل تاریخ وجود داشته است. در قرون وسطی اعتقاد بر این بود که گردو سر درد را معالجه می‌کند حتی شواهد دال بر وجود یک باغ گردوی بسیار زیبا در باغ‌های معلق بابل وجود دارد. گردو هم به صورت خشکبار و هم به صورت تازه و خورده می‌شود و از آن در تهیه برخی از غذاها استفاده می‌شود. گردو منبع خوبی از فسفر، پتاسیم، منیزیم، پروتئین و ویتامین E است.

مقدار فسفر موجود در گردو با ماهی و برنج و حتی تخم مرغ نیز برابری می‌کند. برگ و پوست گردو مقوی و تصفیه کننده خون است. برگها و پوست آن بخصوص بخاطر ماده تلخ و تانن آن در مداوای بیماری‌های پوستی و خنازیر مفید واقع می‌شوند.

مهم‌ترین خواص گردو :

درمان ورم روده و معده: ۱۵ تا ۲۰ گرم برگ گردو را به مدت ده دقیقه در یک لیتر آب جوش دم کنید، برای ورم معده و روده. به به عنوان کرم کش ۳ فنجان در روز از این دم کرده را بنوشید. درمان خستگی و ورم: دم کرده ۵۰ گرم برگ گردو در یک لیتر آب را در آب وان بریزید این حمام آرام بخش خستگی ست و ورم را بر طرف می‌کند همچنین در مورد مداوای سرمازدگی و بیماریهای پوستی تجویز می‌شود.

درمان ورم لثه و لوزه: دمکرده فوق را به میزان حجمش با آب رقیق کنید و آن را غرغره کنید تا ورم لثه و لوزه شما درمان شود.

درمان کم خونی: جوشانده برگ یا پوست سبزگردو برابر تجویز فوق درمان کم خونی و ضعف است. ۲۰ تا ۳۰ گرم از پوست سبز گردو یا خشک آن را در یک لیتر آب به مدت یک ربع بجوشانید و صاف کنید و قبل از هر وعده غذا یک فنجان از آن را بنوشید.

زیان گردو :

به هیچ وجه نباید در خوردن گردو افراط و از پنج عدد در روز بیشتر مصرف بشود زیرا برای سلامتی زیان آور است. درضمن لثه‌ها و زبان و گلو را می‌آزارد. کسانی که ناراحتی معده و کبد دارند نباید گردو بخورند. افراد چاق نیز باید از آن پرهیز کنند. خوابیدن در زیر درخت گردو به علت صدور فراوان گاز کرینیک در شب خطر ناک است.