

گرده: غذای شگفت‌انگیز

ترجمه و تلخیص: مهندس سید جواد سعادت‌مند - کارشناس علمی گروه کشاورزی و صنایع غذایی پژوهشکده خراسان

دکتر Chauvin و دکتر Lenormand در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که گرده دارای آنتی‌بیوتیکی نظیر پنی‌سیلین است، و قادر به جلوگیری از رشد میکرو ارگانیسم‌هایی نظیر سالمونلا می‌باشد. بعضی از ما نسبت به گرده گل‌های پراکنده شده بوسیله باد حساسیت داریم ولی نسبت به گرده‌های جمع‌آوری شده توسط زنبور عسل حساسیت نداریم و این مطلب خیلی جالبی است. بلی، زنبورها در هنگام تشکیل گلوله‌های کوچک گرده و جمع‌آوری آنها در سبد پاهای عقب خود مقداری شهد و آنزیم به آن می‌افزایند. چنین مخلوطی، برای افرادی که در بهار عطسه‌هایی شدیدی را می‌نمایند بی‌ضرر است.

گرده را چگونه می‌توانیم بخوریم؟

گرده بصورت خشک به تنهایی، مخلوط با عسل و به شکل قرص یا کپسول در تغذیه انسانها استفاده می‌شود. امروزه بعضی از شرکتها گرده را به صورت دانه‌ها یا قرصهایی می‌سازند. آنها عملیات ویژه‌ای برای بهتر شدن قابلیت هضم گرده انجام می‌دهند. هر چند اطلاعات زیادی در مورد تمام آنزیمهای موجود در معده جانوران نداریم ولی می‌توان گفت که یک انسان سالم و متوسط می‌تواند گرده‌ای که تحت تاثیر عملیاتی جهت هضم بهتر قرار نگرفته باشد را هضم کند.

برای اثبات اینکه گرده دارای تمام ترکیبات لازم جهت یک جیره غذایی کامل است، تعدادی از محققین تعدادی از موشهای آزمایشگاهی را به مدت ۶ ماه با آب و گرده تغذیه نمودند. همچنین تعدادی موش با غذای معمولی مورد تغذیه قرار گرفت. بعد از پایان آزمایش هر دو گروه از موشها سالم و بارور بودند. تنها تفاوت مشاهده شده وجود ها گلهایی

چند روز بعد از مصرف گرده احساس بهبودی نموده و نتایج آزمایش خون این افراد بهبودی قابل ملاحظه‌ای را نشان داده است. استفاده از گرده در رژیم غذایی انسانها باعث تنظیم حرکات روده، کاهش فشار خون، تنظیم فعالیت متابولیسمی، معالجه سیستم عصبی و جلوگیری از پیری زودرس می‌شود. از سالها قبل در طب سنتی از گرده به عنوان دارو و ماده آرایش استفاده می‌شد و گفته شده که این ماده باعث نرمی و لطافت پوست انسان می‌شود.

پزشکان اخیراً موفق به کشف جالبی شده‌اند ولی تاکنون نتوانسته‌اند آنرا کاملاً توجیه و روشن سازند. مردهایی که روزانه ۱۵ گرم گرده مصرف کرده‌اند تا سن ۴۰-۴۵ سالگی به بیماری پروستات مبتلا نشده‌اند و حتی تا سن ۹۰-۸۰ سالگی غده پروستات مشکل زیادی برای آنها ایجاد نکرده است. اینکه کدام یک از ترکیبات گرده بر روی پروستات تاثیر داشته است هنوز مشخص نشده‌است. در بسیاری از کشورها مانند سوئد و فرانسه پزشکان تحقیقات زیادی انجام داده‌اند آنها نیز نتایج مشابهی را به دست آورده‌اند. آقای jojrisz از

گهگاه پیش می‌آید که انسان حیوانی را در حال خوردن غذای عجیب و شگفت‌انگیزی مشاهده می‌کند و ناخودآگاه از خود می‌پرسد که آیا این غذا برای من که انسان هستم نیز مفید است؟ همین موضوع در مورد غذای زنبوران نیز مطرح و از آن پس، گرده به عنوان یک منبع اصلی پروتئین و غذای معجزه‌آسا برای تغذیه زنبوران عسل به جیره غذایی انسانها افزوده شده و به صورت یک مکمل غذایی با ارزش مطرح گردید. گرده منبع اصلی پروتئین برای زنبورهاست و اهمیت آن در جیره غذایی زنبور مشابه گوشت، شیر، تخم مرغ و لوبیا در رژیم غذایی انسان است. از طرفی گرده با غذاهای معمول در تغذیه انسانها قابل مقایسه نیست زیرا به غیر از پروتئین دارای تمام ترکیبات لازم جهت یک رژیم غذایی کامل است (ترکیباتی مانند کربوهیدراتها، چربی‌ها، مواد معدنی و ویتامینها)

میزان ترکیبات موجود در گرده به نوع گیاهی که از آن به دست آمده بستگی دارد. یعنی این که ما می‌توانیم گرده‌هایی را پیدا کنیم که فاقد چربی هستند ولی پروتئین زیادی دارند یا اینکه مثلاً ویتامین

جدول ۱ - ترکیبات انواع گرده گلها بر حسب درصد

| نام گیاه | آب | پروتئین‌ها | چربی | کربوهیدرات‌ها | خاکستر |
|-------------|------|------------|------|---------------|--------|
| کاج | ۷/۷ | ۱۳/۱ | ۱/۲ | -- | ۲/۱ |
| گردو | ۷/۲ | ۲۳/۲ | ۲/۳ | -- | ۳/۸ |
| ذرت خوشه‌ای | ۵ | ۲۱ | ۲/۷ | -- | ۲/۸ |
| ذرت | -- | ۳/۸ | ۱/۴ | ۳۰/۳ | ۳/۱ |
| کلم | ۹/۹ | ۲۵/۳ | ۹/۶ | ۲۴/۷ | ۲/۸ |
| خردل | ۱۳/۲ | ۲۱/۷ | ۸/۶ | ۲۵/۸ | ۲/۵ |
| گلایه | ۹/۸ | ۲۸/۶ | ۳/۱ | ۲۸/۳ | ۵/۶ |
| گل قاصد | ۱۰/۹ | ۱۱/۱ | ۱۲/۴ | ۳۴/۹ | ۰/۹ |
| شیدر سفید | ۱۱/۵ | ۲۳/۷ | ۳/۴ | ۲۶/۹ | ۳/۱ |

زیادی دارند ولی مواد معدنی آنها کم است. جدولهای شماره ۱ و ۲ ترکیبات غذایی انواع گرده گیاهان را مقایسه کرده است.

زنبوران عسل یک منطقه گرده را از گل‌های مختلف جمع‌آوری می‌کنند. بنابراین می‌توان فرض کرد که گرده مورد استفاده در رژیم غذایی انسان دارای تمام ترکیبات ارزشمند است. این سوال نیز در اینجا به ذهن می‌رسد که تاثیر گرده در بدن انسان چگونه است؟ و چرا برخی از مردم آنرا غذای با ارزش می‌دانند؟ محققین رشته پزشکی در کشور فرانسه و لهستان گرده را به رژیم غذایی کودکان و بزرگسالان افزوده‌اند و بر اساس تجربه آنها افرادی که با این رژیم غذایی تغذیه شده‌اند

اتحاد جماهیر شوروی سابق مصرف مخلوط ۵ گرم گرده و ۵ گرم عسل را پیشنهاد کرده و نتایج بهتری به دست آورده است.

گرده در درمان تعدادی از بیماریهای سیستم عصبی موثر است افرادی که به مدت یک هفته از گرده استفاده کرده‌اند کمتر عصبی شده و به زندگی خوشبین‌تر و فعالتر شده‌اند. به طوری که این اشخاص علاقه زیادی به کار پیدا کرده و حالت افسردگی در آنها مرتفع شده است. علاوه پزشکان گرده را در درمان علائم دیابت موثر تشخیص داده‌اند. یک تحقیق نشان داده که مصرف روزانه ۳۲ گرم گرده در طول دو هفته میزان قند ادرار را در یک لیتر ۴۱/۸ گرم کاهش می‌دهد.

جدول ۲ - مواد معدنی موجود در گرده بر حسب درصد

| | |
|-----------|-------------|
| سدیم | ۵/۸۳-۱۸/۶۹ |
| منگنز | ۳/۳۵-۷/۹۶ |
| آلومینیوم | ۰/۱۹-۳/۸۲ |
| سلنیوم | ۱/۴۸-۱۴/۵۳ |
| فسفر | ۲۲/۷۶-۳۹/۹۳ |
| کلسیم | ۳/۴۸-۸/۶۸ |
| منیزیم | ۰/۲۰-۱/۵۱ |
| آهن | ۰/۱۱-۳/۷۸ |
| مس | ۰/۰۶-۹/۷ |



فارنهایت (۳۸ درجه سانتی‌گراد) تجاوز نکند. چون در غیر این صورت افزایش زیاد درجه حرارت موجب از بین رفتن ترکیبات زیادی از گرده می‌شود.

پاورقی

1- Prostate gland

منبع مورد استفاده:

American Bee Journal Volume 130 No. 10
October 1990.

مجبور به سکونت در خارج از زنبورستان هستند). نحوه عملکرد تمام تله گرده‌ها یکسان است ولی محل نصب آنها به کندو فرق می‌کند. زنبورها هنگام ورود به کندو باید از سوراخهای کوچکی (به اندازه قطر بدن زنبور) عمل کنند، در ضمن عبور زنبورها قسمتی از بار گرده آنها به داخل کشویی یا مخزن تله گرده می‌افتد. در مناطق رطوبتی توصیه می‌شود که بخش تحتانی مخزن به وسیله توری خیلی ریز یا یک تکه پارچه پوشانده شوند. بدین وسیله گرده‌ها در مقایسه با تله گرده‌هایی با مخزنهای ته پلاستیکی و یا چوبی خیلی تازه‌تر باقی می‌مانند.

در کشور لهستان بعضی از زنبور دارانی که این حرفه را به عنوان تفریح و سرگرمی برگزیده‌اند، معمولاً از وسیله‌های خشک کننده مخصوص گرده استفاده نکرده و آنرا به وسیله سشوار یا یک لامپ چراغ خشک می‌نمایند. در این صورت بایستی درجه حرارت را کنترل نمود تا از درجه حرارت ۱۰۰ درجه

از باکتری بصورت غیر فعال در فضولات موشهای مورد تغذیه با گرده بود و باکتری فعال وجود نداشت. احتمالاً گرده مانند عسل دارای ماده جلوگیری کننده از رشد باکتریها (inhibin) است. یک کندوی زنبور عسل سالانه در حدود ۴۰-۶۰ کیلوگرم گرده جمع‌آوری می‌کند. زنبورداران با استفاده از انواع مختلف تله گرده (Pollen traps) در حدود ۲-۵/۰ کیلوگرم گرده از هر کندو جمع‌آوری می‌نمایند. در کشور لهستان هر روز بر تعداد زنبورداران علاقه‌مند به استفاده از تله گرده افزوده می‌شود. بعضی از تله گرده‌ها در پایین کندو و تعدادی در نزدیکی سقف کندو و نصب می‌گردند. استفاده از تله گرده در لهستان موجب محافظت بهتر گرده‌ها در برابر رطوبت زیاد در این کشور شده است. گرده‌ها را باید هر روز یا دو روز یکبار از مخزن تله گرده تخلیه کرد. گرده در داخل کندو و به مدت یک هفته سالم باقی می‌ماند. این مسئله برای زنبورداران ساکن در خارج از زنبورستان حائز اهمیت است (زنبورانی که