

آشنایی با گیاه دارویی کینوا

گروه کشت و کار گیاهان دارویی هربال مارکت

مقدمه

بحران آب و شرایط آب و هوایی کشور این ضرورت را به وجود آورده تا در مباحث سرمایه‌گذاری در بخش کشاورزی توجه بیشتری به کشت گیاهانی که میزان آب بری کمتری دارند صورت گیرد. از این رو یافتن گونه‌های گیاهی سازگار با شرایط آب و هوایی کشور در سطوح مختلف مورد توجه قرار گرفته است.

در سال‌های اخیر گیاه کینوا به‌عنوان محصولی ارزشمند در ایران مورد توجه قرار گرفت و کشت آزمایشی آن نیز با موفقیت به انجام رسید. محصولی که می‌تواند با توجه به محدودیت‌های منابع آبی در کشور به‌عنوان یک جایگزین مناسب برای محصولاتی نظیر برنج مطرح باشد. در این گزارش به معرفی گیاه کینوا و جنبه‌های مختلف سرمایه‌گذاری در آن می‌پردازیم که در ادامه پیش‌رو دارید.

گیاه کینوا بومی کوه‌های آند در بولیوی، شیلی و پروست. یکی از گیاهانی که تاکنون در ایران مورد بررسی قرار نگرفته و از آن بهره برداری نشده است همچنین اینکاه در آمریکای جنوبی به این دانه‌ها به دلیل خواص فوق‌العاده‌ای که دارند، مادر همه دانه‌های خوراکی می‌گویند.

کینوا از آن دسته گیاهان دارویی است که به دلیل دانه‌های خوراکی‌اش معروف است. علاوه بر دانه از برگ گیاه جوان به عنوان سبزی تازه و یا به صورت پخته استفاده می‌شود البته کینوا جزو غلات نیست اما خواصی مشابه و حتی بیشتر دارد. از آنجا که ایران کشوری با تنوع آب و هوایی فراوان و جمعیتی رو به رشد دارد، می‌دانیم نیاز غذایی مردم با استفاده از پتانسیل‌های تولید محصولات کشاورزی، از ضروریات و الزامات کشور می‌باشد که وظیفه‌ای سنگین بر دوش بخش کشاورزی و به خصوص تحقیقات است.

سازمان خواربار جهانی (فائو) سال ۲۰۱۳ را سال کینوا نامگذاری کرد. کینوا گیاهی سنتی است که قدمت ۵ هزار ساله دارد و بسیار سبک‌تر و خوش‌هضم‌تر از دانه‌هایی چون برنج است. همچنین منبع غنی پروتئین، منیزیم، فیبر، فسفر، ویتامین ب ۲، پتاسیم و دیگر مواد معدنی مانند آهن است.

با توجه به معرفی جهانی و افزایش مصرف این گیاه خوراکی قیمت آن در طی مدت چهل سال دو برابر شده! بولیوی سال گذشته بیست و شش هزار تن از این گیاه را صادر کرده که این میزان حدود ۴۶ درصد مصرف این گیاه را در جهان تشکیل می‌دهد. مشتریان اصلی این گیاه فرانسه و امریکا هستند.

مزیت های کشت کینوا

گیاه کینوا به دلیل استحصال دانه‌های خوراکی کاشته می‌شود. شبیه به غلات است و مانند آن پخته و مصرف می‌شود ولی در اصل غلات نیست! این گیاه عضو خانواده چغندر و اسفناج و غازایاقی است و به خاطر رشد خوب در بدترین و دشوارترین شرایط آب و هوایی مشهور است و برای بیابان زدایی می‌تواند کاشته شود.

- محقق مرکز ملی تحقیقات شوری در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری کشاورزی ایران (ایانا) از کشت گیاه کینوا با منابع آب شور در استان‌های یزد، خوزستان، گلستان، کرمان و اصفهان برای بهره‌برداری از اراضی و منابع آبی غیرقابل استفاده خبر داد و گفت: بسته مدیریت تولید کینوا با منابع آب شور با همکاری مؤسسه تحقیقات خاک و آب تهیه شده است.
- معصومه صالحی ویژگی‌های این گیاه را تنوع ژنتیکی آن، کیفیت غذایی بالا، هزینه تولید کم، سازگاری با شرایط اقلیمی و خاکی متفاوت و تحمل آن به تنش‌های شوری و خشکی عنوان کرد و افزود: دوره کشت این گیاه حدود پنج ماه است و به طور میانگین می‌توان انتظار برداشت سه تا پنج تن محصول در هکتار را داشت. به دلیل ارزش غذایی بالای کینوا، سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو) سال ۲۰۱۳ را به نام این گیاه نامگذاری کرده بود.
- وی با بیان اینکه بیشترین سطح زیر کشت کینوا در کشور بولیوی با ۱۰۰ هزار هکتار است، خاطرنشان کرد: بولیوی میزان صادرات خود را از دوهزار تن در سال 2003 به ۲۶ هزار تن در سال ۲۰۱۲ افزایش داده و قیمت این گیاه نیز از ۵۲۶ دلار به یک‌هزار و ۳۳۲ دلار برای هر تن افزایش یافته است.
- صالحی از کشت این گیاه به دلیل سازگاری بالای آن در کشورهای دانمارک، فرانسه، انگلیس، کانادا، هند، استرالیا، آفریقا و هلند خبر داد و تصریح کرد: کینوا، یک گیاه شورزیست اختیاری است که شوری در سطوح بالا را به خوبی تحمل می‌کند و دارای عملکرد پنج تن در هکتار است.

مصرف کینوا به چه کسانی توصیه می‌شود؟

مصرف این محصول به همه گیاه خواران و به خصوص کسانی که از رژیم غذایی برخوردار هستند، توصیه می‌شود. کینوا سرشار از کربوهیدرات‌های مفید برای تأمین انرژی بدن است، زیرا کربوهیدرات برای متراکم کردن عضلات لازم هستند. دانه کینوا با داشتن ۳ گرم فیبر و ۶ گرم پروتئین در هر یک چهارم فنجان دارای فیبر و پروتئین بیشتری نسبت به سایر غلات است. این دانه در ثابت نگه داشتن سطح قند خون مؤثر است.

همچنین کینوا مانند سویا از درصد بالای پروتئینی برخوردار است، اما برعکس سویا که یک گیاه پرمصرف و آب بر است، نیاز به آب کمتری دارد و جایگزین مناسبی برای پروتئین گوشتی است. کینوا به «خاویار گیاهی» معروف و از خانواده تیره چغندر است. در ذیل به برخی از خواص کینوا به صورت موردی اشاره شده است.

- کینوا برای مقابله با مشکلات گوارشی
- کینوا همیار لاغری
- کینوا حافظ رگ‌های شما از گزند کلسترول
- کینوا ضد پیری است
- کینوا برای مقابله با دیابت نوع ۲
- کینوا برای تسکین دردهای میگرنی

وضعیت کشت کینوا در ایران

کینوا در ایران برای نخستین بار در سال ۹۲ در دانشکده کشاورزی دانشگاه گرگان به صورت گلخانه‌ای کشت شد. در سال گذشته نیز کشت آزمایشی آن در چند نقطه از کشور صورت گرفت. دکتر نیازعلی سپهوند، عضو هیات علمی و رییس مرکز تحقیقات کشاورزی استان تهران در خصوص شرایط فعلی کشت کینوا در کشور می‌گوید: در کشت آزمایشی این

معرفی گیاه دارویی کینوا (هربال مارکت)

گیاه مناطق جیرفت، کرج، اهواز و ایرانشهر مساعد کشت کینوا ارزیابی شده است. وی ادامه می‌دهد: در برخی از شهرها هم نتیجه مطلوب حاصل نشد و در حال حاضر هم بحث‌های توسعه‌ای و ترویجی کشت آن در حال پیگیری است.

سپهوند ادامه می‌دهد: ورود کینوا به الگوی کشت و زراعت کشور می‌تواند تاحدودی کشور را از واردات برنج بی‌نیاز کند و به صورت مکمل در کنار سایر محصولات جای خود را در محصولات کشاورزی کشور باز کند. این کارشناس کشاورزی عنوان می‌کند: بحث‌های تحقیقاتی کینوا در حال پیگیری است و با توجه به تقاضای بالایی که در دنیا برای این ماده ارزشمند وجود دارد می‌توان روی توسعه کشت این گیاه در کشور سرمایه‌گذاری کرد. چرا که اگر تقاضای داخلی برای خرید آن وجود نداشته باشد تقاضای بین‌المللی آن به قدری است که می‌توان به بازارهای صادراتی فکر کرد.

وی در خصوص بازار گسترده مصرف کینوا در جهان می‌گوید: با توجه به بحران غذا در جهان استقبال خوبی از مصرف این محصول صورت گرفته و در حال حاضر هم به لحاظ مصرف و هم به لحاظ میزان تولید رشد خوبی داشته است. کشور آمریکا، کشورهای اروپایی و ژاپن بیشترین واردات این محصول را دارند. سپهوند در پایان با اشاره به آخرین وضعیت توسعه این محصول در کشور می‌گوید: در کارگاه آموزشی و ترویجی که در اواخر سال گذشته برگزار شد استقبال خوبی از سوی کشاورزان و مسئولان صورت گرفت بنابراین سیاست‌های اصلی ما در بحث ترویج این محصول ادامه دارد.

امیدواریم که در سال‌های آتی روند رو به رشدی در تولید این محصول شاهد باشیم و هم کشاورزان در بخش تولید، سرمایه‌گذاری بیشتری داشته باشند و هم در بحث مصرف به لحاظ فرهنگ‌سازی فعالیت‌هایی انجام شود که هر دو جنبه عرضه و تقاضا به صورت همزمان رشد داشته باشند.

کشت کینوا به لحاظ اقتصادی به صرفه است

در حال حاضر ۲۵ گونه مختلف کینوا در جهان کشت می‌شود که تقاضای مناسبی هم در بازارهای جهانی دارد و به لحاظ قیمتی هم در بازارهای جهانی حدود سه تا چهار برابر گندم قیمت دارد. در فرآیند تولید این محصول بیشتر دانه گیاه مورد توجه قرار می‌گیرد در صورتی که سایر قسمت‌های گیاه نیز هم به لحاظ مصرف انسانی و هم در بخش دامپروری در تولید خوراک دام قابل استفاده است. این گیاه به دلیل سازگاری بسیار بالا با شرایط آب و هوایی مختلف و نیاز کم به آب، قابلیت کشت گسترده در کشور را داراست و در مناطق با میزان بارش ۸۰ تا ۶۰۰ میلی‌متر قابل کشت است. از این رو می‌تواند به‌عنوان جایگزینی برای برنج محسوب شود و نیاز کشور به واردات برنج را کمتر کند. در سال گذشته کشت آزمایشی این گیاه در برخی از شهرهای ایران نظیر کرج، ایرانشهر، اهواز و... انجام شد.

هزینه‌های پایین کشت کینوا و قیمت به نسبت بالای آن از یکسو و نیاز به آب کم و سازگاری با شرایط دشوار آب و هوایی از سوی دیگر باعث شده تا کشت این محصول به لحاظ اقتصادی بسیار به صرفه باشد. دوره کشت این گیاه حدود پنج ماه است و به طور میانگین می‌توان انتظار برداشت سه تا پنج تن محصول در هکتار را داشت. به دلیل مزیت‌های فراوانی که کشت این گیاه را به لحاظ اقتصادی به صرفه می‌کند سازمان خواربار جهانی (فائو) سال ۲۰۱۳ را سال کینوا نام‌گذاری کرد.

خصوصیات ظاهری گیاه کینوا

این گیاه حدود ۱ تا ۱,۵ متر ارتفاع دارد. محصول اصلی این گیاه، دانه آن است که دارای ارزش غذایی بالایی است. دانه کینوا بسیار مغذی است و درصد بالایی پروتئین دارد. علاوه بر دانه، از برگ گیاه جوان به عنوان سبزی تازه و یا به صورت پخته استفاده می‌شود.

معرفی گیاه دارویی کینوا (هربال مارکت)

با توجه به اینکه کینوا پروتئین بالا و کربوهیدرات کمتری نسبت به برنج دارد، آینده کشاورزی روشنی دارد. بولیوی، پرو و اکوادور کشورهایی هستند که بالاترین تولید کینوا در جهان را دارند. گیاه کینوا از طرف سازمان خواروبار جهانی (FAO) به عنوان یک استراتژی برای امنیت غذایی دنیا معرفی شده است. در واقع گیاه کینوا یک گیاه شبه غله است که می تواند راه حلی برای مشکل کمبود غله باشد

شرایط کشت

بهترین PH برای رشد آن ۶ تا ۷ است اما قادر است در رنج PH اسیدی یعنی ۵/۵ تا قلیایی بالا یعنی ۹/۵ رشد کند. این نشان می دهد که به سمیت آلومینیوم نیز مقاوم است. نیاز آبی آن ۴۰۰ تا ۸۰۰ میلیمتر بوده و با ۲۵۰ میلیمتر نیز نتیجه ایده آل داده است.

گیاه کینوا را از اردیبهشت تا مردادماه می توان کشت نمود. بهترین زمان کشت برای برداشت بهینه مردادماه است. قادر به رشد در زمین های سبک تا خشن می باشد. جهت افزایش تناژ در هکتار می توان میزان بذر مصرفی در هکتار را بالا برد اما این بستگی به شرایط محیطی و تغذیه ای گیاه دارد. دوره رشدی گیاه ۴ تا ۷ ماه می باشد. رنج تولید گیاه در هکتار ۱۲۰۰ تا ۵۰۰۰ کیلو می باشد. دو رقم *Sajama* و *Santa Maria* جزو ارقام مهم زراعی به شمار می روند که تولید و عملکرد رقم *Santa Maria* بیشتر می باشد.

شرایط محیط رشد

کینوا به طول روز کوتاه و درجه حرارت خنک برای رشد نیاز دارد. درجه حرارت خنک باعث رشد رویشی مطلوب آن می شود. درجه حرارت مطلوب رشد این گیاه بین ۲۸ تا ۹۵ درجه فارنهایت می باشد. این گیاه در خاک شنی و لومی بخوبی رشد کرده و در خاک های فقیر با زهکش پایین محصول قابل قبولی می دهد.

آبیاری یکی از عملیات مهم مرحله داشت کینوا می باشد. این محصول به ۵ تا ۷ بار آبیاری در طی مرحله رشد نیاز دارد هرچند که استرس خشکی میزان محصول این گیاه را کاهش می دهد.

مبارزه با علف های هرز نیز یکی دیگر از عملیات داشت می باشد در دو هفته اول رشد که رشد گیاه کینوا به کندی صورت می گیرد مبارزه با علف های هرز ضروری می باشد. استفاده از علفکش های پیش کاشت و کشت زود هنگام بهترین راه حل برای مبارزه با علف های هرز می باشد. بیماری های مهم این گیاه بوته میری، سفیدک و لکه برگگی و آفات مهم آن کرم طوقه بر، شب پره سفید کلم و کرم برگخوار می باشد. روش مبارزه با آفات و بیماری های کینوا نیز شبیه گیاه اسفناج می باشد.

خاک و آب و هوای مورد نیاز برای کشت کینوا

کینوا یک گیاه مقاوم است و می توان آن را در خاک های فقیر رشد داد. این گیاه به دلیل مقاوم بودن در برابر شوری و گرما قابلیت کشت در بسیاری از زمین هایی را که در حال حاضر کشت نمی شوند را دارد، کینوا قادر است شوری، خشکی طولانی مدت، یخبندان و تگرگ را تحمل نماید این گیاه، یک گیاه شور زی اختیاری است و قادر است شوری سطح دریا نیز را تحمل کند که حدوداً ۳۵۰ میلی مول نمک است. خاک مناسب برای رشد کینوا شنی است و خاک رس سنگین مناسب نیست. برای کاشت کینوا خاک باید به خوبی زهکشی شود. خاک خنثی با PH شش تا هفت بهترین

خاک برای رشد کینوا است اما کینوا قادر است در رنج PH اسیدی یعنی ۵ تا قلیایی بالا یعنی ۹ رشد کند. درجه حرارت ایده آل برای کشت کینوا ۱۸ تا ۲۰ درجه سانتی گراد است. با وجود این دمای -۸ تا ۳۹ درجه را نیز تحمل می کند.

تکثیر گیاه کینوا

زمانیکه درجه حرارت به ۱۵ درجه سانتیگراد رسد بعد از اضافه نمودن ۱۵۰ کیلوگرم اوره و ۵۰ کیلوگرم فسفات به خاک کشت بذور در عمق ۰.۵ تا ۱ سانتیمتر و با فاصله روی ردیف ۵ سانتیمتر و بین ردیف ۴۵ تا ۶۰ سانتیمتر کاشته می شود و بلافاصله آبیاری انجام می گردد. بعد از ۲۴ ساعت بعد از کاشت جوانه زنی انجام می شود و تا مرحله ۲ تا ۳ برگی نباید آبیاری صورت گیرد. بعد از آن به ۵ تا ۷ بار آبیاری نیاز می باشد. ۳ تا ۵ روز بعد از کاشت گیاهچه ها ظاهر می شوند.

- تعداد گیاهان ۱۳۰۰۰۰ بوته در هکتار می باشد.
- کشت این گیاه در اواخر آوریل تا اواسط ماه می امکان پذیر می باشد.

آماده سازی زمین برای کشت کینوا

- کینوا باید در فصلی کاشته شود که درجه حرارت خاک به ۵ تا ۷ درجه سانتی گراد می رسد.
- فاصله ردیف به عوامل بسیاری بستگی دارد. به طور کلی ردیف ها باید ۴۵ تا ۶۰ سانتی متر از هم جدا باشند.
- توصیه می شود بذرها در عمق ۱ تا ۳ سانتی متر کاشته شوند.
- به طور کلی مقدار ۱۵ تا ۲۰ کیلو در هکتار بذر نیاز است. از آنجایی که بذر کینوا ریز می باشد در صورتی که کشاورزان بخواهند آنرا به صورت ردیفی و دستی به صورت منظم و با دقت کشت و کار کنند مقدار ۳ کیلوگرم بذر برای یک هکتار کفایت میکند. اما در صورتی که به دنبال استفاده از روش کشت پاشیدن هستند مطمئناً مقادیر بیشتری بذر برای کشت یک هکتار مورد نیاز می باشد.
- کاشت می تواند با دست یا با یک بذر افشان ردیف انجام شود.
- معمولاً جوانه زنی ۲۴ ساعت بعد از کاشت در رطوبت مناسب رخ می دهد و نهال در ۳ تا ۵ روز پدیدار می شود.

آفات و بیماریهای کینوا

- سوسک، کک، شته از آفات رایج در کشاورزی کینوا است.
- لکه برگ، پوسیدگی ساقه، مرگ گیاهچه، کپک پرزدار و سوختگی باکتریایی از بیماریهای رایج موجود در کشت کینوا است.
- به غیر از آفات و بیماریها، حشرات و پرندگان نیز، مشکل شایع در کشت کینوا هستند.
- برای بهره برداری بیشتر باید ارقام با کیفیت بالا که در برابر آفات و بیماریها مقاوم هستند انتخاب شود.

آبیاری در کشاورزی کینوا

به طور کلی اگر باران به خوبی توزیع شود نیاز به هیچ آبیاری نیست.

عملیات بعد از جوانه زنی کینوا

- معمولاً علف های هرز باید به صورت مکانیکی حذف شوند.
- هنگامی که گیاه به ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر میرسد وجین اول انجام میشود.
- گیاهان باید ۱۵ تا ۴۵ سانتی متر از هم فاصله داشته باشند و به این منظور تنک کردن انجام می شود.

کودها در کشاورزی کینوا

- محصول کینوا به خوبی به کود نیتروژن جواب میدهد.
- رشد کینوا در خاک غنی با کمپوست بیشتر است.

برداشت محصول کینوا

- محصول کینوا معمولاً بین ۳ تا ۴ ماه پس از کاشت آماده برداشت می شود.
- مرحله رسیدگی آن مانند سورگوم می باشد. وقتی گیاه رو به خشک شدن می رود برداشت صورت می گیرد. برداشت یا با دست و یا توسط کمباین انجام می گیرد. باران های انتهایی فصل برداشت را با مشکل مواجه کرده و باعث جوانه زنی بذر روی گیاه می شود. متوسط عملکرد این گیاه ۱ تن در هکتار می باشد و در شرایط مطلوب تا ۱,۸ تن در هکتار محصول می دهد. در روش برداشت دستی بعد از بریدن محصول آن را در محلی مناسب در معرض تشعشع خورشید قرار داده تا رطوبت آن کاهش یافته و بذرها از بوته جدا شوند.

پس از برداشت کینوا

- دانه کینوا باید بوجاری شود تا از ناخالص ها جدا شود و در یک محیط خشک و خنک نگهداری شود.

کاشت کینوا در ایران

کینوا در ایران به صورت تحقیقاتی کاشته شده است ولی به صورت انبوه برای ارائه به بازار مورد بهره برداری قرار نگرفته است. در پروژه مشترکی بین سازمان خواربار جهانی (فائو) با وزارت کشاورزی کشورهای ایران، عراق، مصر، یمن، لبنان، الجزایر، سودان و موریتانی به تازگی بررسی سازگاری و توسعه کشت کینوا در این کشورها شروع شده است.

تولید بذر و مزارع تحقیقاتی و ترویجی این محصول در استان های خوزستان، البرز، چهارمحال و بختیاری و سیستان و بلوچستان انجام شده است. محصول کینوا هم اکنون در هفت نقطه ایران از جمله شهرستان ایرانشهر در سیستان و بلوچستان به صورت آزمایشی کشت می شود.

بحران آب و شرایط آب و هوایی کشور این ضرورت را به وجود آورده تا در مباحث سرمایه گذاری در بخش کشاورزی توجه بیشتری به کشت گیاهانی که میزان آب بری کمتری دارند صورت گیرد.

در سال ۱۳۸۷ جهت بررسی سازگاری و تولید محصول گیاه کینوا بذر دو رقم زراعی کینوا به نام Santa و Sajama از کشور بولیوی آورده شد. این گیاه در ایران در دو تاریخ کاشت، اردیبهشت و مرداد ماه سال ۱۳۸۸ در مزرعه تحقیقاتی موسسه تحقیقات اصلاح و تهیه ی نهال و بذر در کرج کشت گردید.

همچنین خانم مهندس مهوش شیرالی رئیس اداره تعاون روستایی شهرستان هفتکل موفق به اجرای اولین طرح پایان نامه ای دانشگاهی با راهنمایی اساتید برجسته کشوری (دکتر عبدالمهدی بخشنده) و استانی (دکتر محمد حسین قرینه و دکتر بهرام اندرزبان) در خصوص گیاه کینوا در شهرستان هفتکل شده است. در سال ۹۲ نیز کینوا در دانشکده کشاورزی دانشگاه گرگان به صورت گلخانه ای کشت شد.

چشم انداز کاشت کینوا

کاشت کینوا یک فرصت خوب اقتصادی در بخش کشاورزی است. سازگاری فوق العاده بالای گیاه کینوا جهت کشت در شرایط مختلف اقلیمی و خاکی منجر به توسعه ی کشت آن در بسیاری از نقاط جهان جهت برطرف نمودن مشکلات حاصل از سوء تغذیه و گرسنگی شده است.

گسترش کشت، استقلال و خودکفایی در تولید این گیاه ارزشمند در ایران می تواند راهکاری جهت عدم وابستگی کشور به سایر کشورها در مبحث منابع غذایی باشد. با این حال، گنجاندن این گونه گیاهی در سیستم های تولید کشاورزی، بستگی به شناخت کامل از خصوصیات گیاه و پتانسیل زراعی آن دارد و بدون پی ریزی های درست علمی و تحقیقاتی در این زمینه هر گونه تلاشی با شکست مواجه خواهد گشت.

یکی از گیاهانی که تحت شرایط خشک و کم آب محصول می دهد گیاه کینوا *Chenopodium quinoa* می باشد. منشأ این گیاه کشور بولیوی و پرو و شیلی می باشد و قدمت آن به ۷۰۰۰ سال پیش بر می گردد. این گیاه از نواحی هم سطح دریا تا ۴۰۰۰ متر بالاتر از سطح دریا کشت می گردد و دارای چندین مکانیزم مقاوم به خشکی می باشد و دارای کارایی مصرف آب بالایی می باشد.

گیاهی یکساله بوده و به مادر دانه ها معروف است جزء خانواده کنوپودیاسه بوده و شرایط رشد آن شبیه اسفناج می باشد. ارتفاع این گیاه از ۱ تا ۱٫۵ متر متغیر می باشد. برگ های آن شبیه اسفناج است و گل های آن از سفید تا قرمز متغیر می باشد. بذر ها کوچک و به رنگ های متنوع از سفید تا تیره دارند. بذر ها در گل آذین خوشه ای قرار دارند و اندازه آنها ۱ میلیمتر قطر دارند. در واریته های کینوا بین ۱۰۰۰۰ تا ۷۰۰۰۰ بذر تولید می شود. پوسته بذر پریکارپ نامیده می شود که دارای ساپونین می باشد و جهت مصرف غذایی باید حذف گردد. این گیاه مانند گندم خودگرده افشان بوده و گاهی اوقات ۱۰ تا ۱۵ درصد دگرگرده افشانی از خود نشان می دهد. این گیاه دارای سیستم ریشه ای قوی بوده و نسبت به استرس خشکی مقاوم می باشد. طول دوره رشد این گیاه بین ۹۰ تا ۱۲۵ روز متغیر می باشد.

خواص درمانی و کاربردهای صنعتی

کینوا دارای ارزش غذایی بالایی می باشد و سازمان FAO آنرا با شیر مقایسه نموده است. سازمان ملل متحد، سال دو هزار و سیزده را به نام سال بین المللی محصول کینوا نامگذاری کرد تا توجه جهانیان را به این ماده غذایی مفید جلب کند. کیفیت این گیاه بالاتر از غلات دانه ای می باشد و از نظر تعادل آمینواسیدها بسیار مطلوب می باشد. میزان لیزین دانه های این گیاه بالاتر از گندم می باشد و برای تعادل غذایی انسان مطلوب می باشد. کینوا از نظر سدیم فقیر بوده ولی از نظر کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم، آهن، مس، منگنز نسبت به گندم و جو ذرت برتری دارد. از نظر چربی و کربوهیدرات

معرفی گیاه دارویی کینوا (هربال مارکت)

ویتامین نیز از گندم غنی تر می باشد. کینوا برای تهیه کیک، سوپ، الکل، دسر صبحانه، بیسکویت و نان و گاهی بصورت سالاد و یا مخلوط با برنج نیز مصرف می شود.

برای کبدهای آسیب دیده و شکم های نفخ کرده کینوا انتخاب فوق العاده ای است. این دانه ها در کشورهای آمریکای جنوبی به دانه ی طلایی و خاویار گیاهی معروفند. کینوا حاوی فیبرهای غیر محلول در آب می باشد که آب را به خود جذب می کند. در نتیجه حجیم شده و باعث تحریک عملکرد روده ها می شود. باید بدانید که حدود یک لیوان از این دانه ها حاوی فیبری معادل یک برش نان کامل (سبوس دار) می باشد. اگر از مشکلات گوارشی رنج می برید بدانید که کینوا همان دانه ی مورد نیاز شماست. لاغر شدن بدون گرسنگی کشیدن آرزوی قلبی خیلی از خانم ها و البته آقایان است. دانه های کینوا درست همین کار را می کنند.

به خاطر اینکه حاوی میزان زیادی پروتئین هستند و به طور طبیعی سیری ایجاد می کنند. علاوه بر اینها کینوا خیلی زود معده را پر می کند و جلوی پرخوری را می گیرد. باید بدانید که این دانه ها کم چرب هستند و شاخص گلیسمی پایینی دارند. برای همین جایگزین مناسبی برای پاستاها، نان و برنج محسوب می شوند. توجه داشته باشید که ۱۰۰ گرم کینوا حاوی حدود ۳۰۰ کالری است.

کینوا حاوی مواد معدنی فوق العاده ای با خواص آنتی اکسیدانی است مانند منگنز و مس و غیره می باشد. علاوه بر این باید بدانید که این دانه ها باعث فعال کردن آنزیمی می شوند که به بدن کمک می کند تا با رادیکال های آزاد مقابله کند. رادیکال های آزاد به دلیل عواملی مانند استرس، آلودگی، غذاهای نامناسب و غیره وارد بدن شده و باعث پیری سلول ها می شوند. با مصرف کینوا شما صاحب سلاحی مطمئن در برابر پیری خواهید شد.

نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۹ انجام شده است نشان می دهد که کرسستین موجود در کینوا باعث کنترل میزان قند خون می شود. به همین دلیل محققان معتقدند که مصرف کینوا به همراه سبزیجات می تواند رژیم مؤثری برای مقابله با دیابت نوع ۲ باشد.

کینوا سرشار از منیزیم است و به آرامش رگ های خونی کمک می کند. این دانه ها همچنین حاوی ریبوفلاوین هستند. نتایج یک پژوهش آمریکایی نشان می دهد که این ویتامین برای مقابله با میگرن مؤثر است. بعد از مصرف روزانه ۴۰۰ میلیگرم ریبوفلاوین، مدت زمان دردهای میگرنی کاهش پیدا کرده است.

افرادی که به گلوتن موجود در گندم حساسیت دارند از مصرف نان، پاستاها، بیسکویت و غیره منع می شوند. افرادی که به این مشکل مبتلا هستند در انتخاب مواد غذایی با مشکل اساسی مواجه اند. معمولاً کینوا به عنوان یک ماده ی غذایی مجاز برای همه شناخته شده است. به خاطر اینکه فاقد گلوتن است. با این حال نتایج پژوهشی که در *Journal of Clinical Nutrition* به چاپ رسیده است نشان می دهد که این دانه ها حاوی پروتامین هستند. این پروتئین ها معمولاً در افرادی که به بیماری عدم تحمل گلوتن مبتلا هستند ایجاد حساسیت می کند. افرادی که دچار چنین مشکلی هستند باید در ابتدا مقدار اندکی از این دانه ها را مصرف کرده و منتظر واکنش باشند. اگر مشکلی به وجود نیامد می توانند با خیال راحت از آن استفاده کنند.

تهیه و تنظیم: گروه گیاهان دارویی هربال مارکت