

عوارض و خواص سیاه دانه

مصرف مقادیر بالا از سیاه‌دانه در بارداری ممکن است خطرناک باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، یکی از خواص روغن سیاه دانه بهبود علائم خارش یا التهاب پوست است. با این حال استفاده از پماد روغن این گیاه به مدت ۴ هفته، خارش یا شدت بیماری را کاهش می‌دهد.

این دانه، خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و در رفع آکنه موثر است. عسل نیز برای درمان جای جوش استفاده می‌شود. برای سلامتی پوست و شادابی آن بهتر است از ترکیب این دو استفاده کنید.

برای کنترل و مهار جوش‌های زیرپوستی سفید که ملتهب و قرمز نشده‌اند هم می‌توانید از ترکیب عسل و سیاه دانه استفاده کنید.

برخی دیگر از فواید روغن این گیاه مربوط به مو است:

کاهش ریزش مو

تقویت پوست سر

تحریک رشد مجدد مو

حالت‌دهنده و نرم‌کننده

بهبود گردش خون در ناحیه سر

خواص روغن سیاه دانه در ناف

طبع گرم سیاه دانه باعث شده که این گیاه گزینه فوق‌العاده‌ای برای درمان بیماری‌های مختلف باشد. برای مثال چکاندن روغن آن در ناف و ماساژ ناف با این روغن باعث درمان سرماخوردگی، رفع ترک لب، درمان یبوست، بهتر شدن پوست، تسکین درد گوش و بهبود ناباروری می‌شود.

جویدن سیاه دانه صبح ناشتا

جویدن سیاه‌دانه صبح ناشتا باعث خروج مواد شیمیایی و سمی از کبد می‌شود. به عبارت دیگر جویدن سیاه دانه در صبح ناشتا عملکرد کبد را تنظیم می‌کند، نفخ شکم و گاز معده را هم پایین می‌آورد. همچنین جویدن سیاه دانه صبح ناشتا یکی از روش‌های عالی برای بالابردن سیستم ایمنی بدن است که بدن را در مقابل بیماری‌های مختلف بیمه می‌کند.

سیاه‌دانه ناشتا باعث افزایش شیر مادر در مادران شیرده می‌شود.

عوارض سیاه دانه چیست؟

واقعیت این است که هر ماده ارزشمندی ممکن است دارای مضراتی باشد و مصرف بیش از حد آن باعث ایجاد آسیب شود. سیاه دانه نیز از این قاعده مستثنا نبوده و مصرف آن در برخی شرایط و برای بعضی افراد ضرر دارد. البته باید به این نکته اشاره کرد که استفاده از دانه سیاه دانه به عنوان ادویه ضرر ندارد اما استفاده از روغن سیاه دانه ممکن است در مواردی خطرناک باشد.

مصرف مقادیر بالا از سیاه‌دانه در بارداری ممکن است خطرناک باشد. از مضرات سیاه‌دانه در بارداری، می‌توان به کند شدن یا جلوگیری از انقباض رحم اشاره کرد.

روغن سیاه‌دانه در کوتاه‌مدت ممکن است برای کودکان بی‌خطر باشد؛

سیاه‌دانه ممکن است اختلالات خون‌ریزی را بدتر و شدیدتر کند و با کندکردن لخته‌شدن خون و افزایش خطر خونریزی شود.

کاهش قند خون و افزایش خواب‌آلودگی

تداخل سیاه‌دانه با داروهای دیابت

تداخل سیاه‌دانه با داروهای کاهش‌دهنده سیستم ایمنی

تداخل سیاه‌دانه با داروهای ضد انعقاد

تداخل سیاه‌دانه با داروهای فشار خون

تداخل سیاه‌دانه با داروهای آرام‌بخش

تداخل سیاه‌دانه با داروهای سروتونرژیک

مصرف کنترل نشده روغن سیاه دانه می‌تواند باعث نفخ و تهوع شود

مصرف کنترل نشده روغن سیاه دانه می‌تواند باعث تداخل دارویی شود

مصرف کنترل نشده روغن سیاه دانه می‌تواند باعث آسیب به کلیه شود

مصرف کنترل نشده روغن سیاه دانه و دانه سیاه دانه در زنان باردار و شیرده می‌تواند با عوارضی همراه باشد

ارزش غذایی سیاه دانه

در سیاه دانه مواد مفید بسیار زیادی وجود دارد. یک قاشق غذاخوری آن حاوی مواد زیر است:

کالری: ۴۵

پروتئین: ۰ گرم

چربی: ۵ گرم

کربوهیدرات: ۰ گرم

فیبر: ۰ گرم

سیاه دانه منبع خوبی از

کلسیم

آهن

فلز روی

مس

تیامین

نیاسین

فسفر

اسید فولیک

فواید دارویی این گیاه عمدتاً به دلیل ترکیب فعال اصلی آن به نام تیموکینون (Thymoquinone) است. این ماده، خواص آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی و سایر فواید درمانی دارد. این مواد از بدن در برابر آسیب سلولی و بیماری‌های مزمن محافظت می‌کند.

