שימושי ינבוט השדה למאכל ולמרפא

אביבית ברקוביץ' מורה לליקוט ובישול בטבע, המרכז המקצועי לליקוט.
avivitber@gmail.com
השתתפה: **צביה שפירא** tzviashap@gmail.com

תקציר: עלים ופירות של **ינבוט השדה** משמשים למאכל ולרפואה עממית-מסורתית בקרב הערבים והבדואים בארץ-ישראל וכן גם בארצות נוספות במזרח התיכון. מתכון לתבשיל מפירות של ינבוט מוצג בכתבה. הרפואה המסורתית מייחסת לתמציות הינבוט מגוון של השפעות רפואיות. מחקרים אחדים שבהם חיות מעבדה טופלו בתמציות פרי ינבוט ומחקרים בתנאי In-vitro – הראו הטבה של מחלת הסוכרת, השפעה על הכבד בכיוון של הורדת רמת שומני הדם המזיקים ופעילות אנטי דלקתית נוגדת חיידקים ופטריות.

==========

מבוא

ינבוט השדה *Prosopis farcta* המשתייך לבת משפחת השיטיים (מימוזיים) במשפחת הקטניות הוא בן-שיח קוצני נשיר חורף הידוע כ"עשב רע" המשבש שדות באדמות כבדות באזורים רבים בארץ. קשה להיפטר ממנו הודות למערכות המסועפות של קני השורש והשורשים המעמיקים המתפשטות בקרקע ומאפשרות לצמח להתחדש גם אם מדבירים את חלקיו העל-אדמתיים. תיאור בוטני מקיף של **ינבוט השדה**, בתי גידולו ותפוצתו הגיאוגרפית נכתב על ידי אמוץ דפני באנציקלופדיה "החי והצומח של ארץ ישראל" (1). למרות היותו של **ינבוט השדה** צמח "בלתי רצוי" מנקודת מבט חקלאית, נודעת לו גם תועלת לבני אדם כצמח מאכל וכצמח מרפא ברפואה עממית-מסורתית וייתכן שגם ברפואה מודרנית. חלקי הצמח המשמשים למאכל ולרפואה הם העלים המנוצים ובעיקר הפירות. הפרי הוא תרמיל נפוח בלתי נפתח שקליפתו קשה, דמוי ביצה או עפץ מעוות בצורות שונות, צבעו חום וציפתו ספוגית. הערך הרפואי המדווח והמשוער של **ינבוט השדה**, שימושיו וצורת הכנתו למאכל ולרפואה מתוארים בכתבה זו.




ינבוט השדה – עלים ופירות. צילם: ישי שמידוב ©

ינבוט השדה כצמח מאכל

החלקים האכילים ב**ינבוט השדה** הם העלים והפירות. את העלים יש לחלוט 5 דקות במים רותחים כדי להוציא את המרירות. חשוב לשים לב לאכול רק את העלים ולהימנע מהשיכים הקוצניים של הצמח. הערבים והבדואים החיים בארצנו משתמשים גם בעלים וגם פירות למאכל ושימוש זה רווח בכל המזרח התיכון ובצפון אפריקה. בעיראק פירות הינבוט נחשבים למאכל עניים והוא נקרא "תמר העניים". כשפותחים את התרמיל עולה באף ניחוח הדומה לפטריות שיטאקי. טעמם של פירות מבושלים ערב לחיך (ראו מתכון בתיבה)

מתכון מקורי לתבשיל טעים מפירות של ינבוט

לפירות הינבוט טעם וריח המזכיר פטריות. אני מוסיפה אותם לתבשילים רבים כתחליף טבעי ובריא ל"אבקת מרק פטריות" המסחרית. בתבשיל זה פירות הינבוט נותנים טעם פטרייתי ומתקבל מרק פטריות טבעוני.

חומרים :

כ-30 פירות של ינבוט השדה בשלים לגמרי בצבע חום
2 כוסות מים
חצי ליטר חלב קוקוס
כפית קורנפלור
מלח ופלפל לפי הטעם.

אופן ההכנה:

1. טוחנים את פירות הינבוט לאבקה (כולל הזרעים).
2. מוזגים לתוך קלחת את חלב הקוקוס, כוס וחצי מים, הפירות הטחונים ומעט מלח. מבשלים יחד 25 דקות עד שטעם הינבוט מתמזג לתוך חלב הקוקוס.
3. ממיסים את אבקת הקורנפלור בחצי כוס מים קרים ומוסיפים לקלחת. מבשלים 5 דקות נוספות.
4. מגישים

בתאבון!



תבשיל מפירות **ינבוט השדה**. צילמה: אביבית ברקוביץ ©

שימושי הינבוט ברפואה

נסים קריספיל מתאר בספריו (2) שימושים רבים לינבוט ברפואה העממית אצל הערבים והבדווים בארץ ואת אופן השימוש.

- מעשנים אותו לטיפול חיצוני בטחורים.
- משתמשים בפירות הבשלים כתושים מעורבבים עם שמן זית על כוויות עור, הרפס וטחורים. שימוש נוסף לבעיות עור – מבשלים את כל חלקי הצמח במים. במים אלו משתמשים לרחצה כדי לרפא בעיות עור. הוא נחשב אפילו למרפא את מחלת הצרעת.
- מבשלים את הפירות הבשלים במים ונותנים לצאן ובקר לאחר המלטה כדי לעודד יציאה מהירה של השליה.
- כותשים את הפירות הבשלים ומניחים על שיניים כואבות כדי להקל על הכאב.
- מבשלים את השורש, הענפים הצעירים והפירות במים להכנת משרה בו משתמשים לטיפול בסוכרת, לעצירות בדרכי השתן, לאבנים בכליות ולמחלות המרה.

מסורות השימוש בפירות הינבוט ברפואה העממית שימשו בסיס למחקרים מדעיים על

ההשפעות הפיזיולוגיות והרפואיות של תמציות הפרי. מחקרים אלה נערכו בחולדות מעבדה ובתנאי In-vitro בארצות אחדות במזרח התיכון שבהן רווחות מסורות הרפואה העממית אודות **ינבוט השדה**. אלא, שבשלב זה יש לראות בתוצאותיהם רק פוטנציאל לתועלת עבור בני אדם שעדיין לא הוכח. כמו-כן לא תמיד נמצא אישור בניסויי מעבדה להשפעות המיוחסות לינבוט ברפואה המסורתית העממית.

באנליזות כימיות שבהן מיצו את העלים והפרות של ינבוט השדה נמצאו מרכיבים פוליפנולים פלבנואידיים כמו קוורציטין, וויטקסין, איזוויטקסין, רוטין קמפרול, אפיגנין, וויצנין, לוטיאולין כולם ידועים כבעלי פעילות אנטי-חימצונית גבוהה ביותר (3).
להלן דוגמאות לכמה מהמחקרים הללו:

מטבוליזם של הכבד

במחקר שנעשה באירן (3) בחולדות מעבדה נמצא שתמציות מפירות מנעו נזקים הנגרמים ממנות יתר של חומרים הניתנים כתרופה להורדת חום ולשיכוך כאבים כדוגמת פאראצטמול (=אקמול). תרופות להורדת חום ולשיכוך כאבים הם חומרים המעכבים את סינתזת הפרוסטגלנדינים ותוצרים שלהם, שהם חומרים מגרי כאב ברקמה הפגועה. בנוסף, מרבית התרופות לשיכוך כאבים והורדת חום עוברות פירוק בכבד, ראקציות אלו מלוות הצטברות של ריכוז גבוה של רדיקלים חופשיים (=חומרים מחומצנים נושאי מטען שלילי) העשויים לגרום נזקים בכבד. יתכן כי הפוליפנולים (כמו פלבונואידים וטאנינים, שריכוזם בפרי הינבוט גבוה), מתפקדים כנוגדי חימצון ומונעים נזק לכבד. בניסויים בהם הלעיטו חולדות מעבדה בפאראצטמול במינון יתר נמצא כי הפאראצטמול גרם לעלייה בריכוז שני אנזימים[1] AST ו-ALT[2] שני אנזימים שגורמים לנזק ולבעייה בחדירות ממברנות תאי הכבד. כאשר השקו את החולדות בתמצית עלים ופירות של ינבוט השדה לפני מתן הפראצטמול, לא נמצאה כל עלייה בריכוז אנזימים אלו בתאי הכבד וממברנות התאים לא ניזוקו (3). ביענים נמצא שהזנה בפירות ינבוט בין היתר העלתה את רמת הכולסטרול ה"טוב" (HDL) והורידה את רמת הכולסטרול ה"רע" (LDL) – ראו (7).

טיפול בסוכרת

שימוש בתמציות פרי **ינבוט השדה** להורדת רמת הסוכר בדם אצל חולי סוכרת ידוע ברפואה העממית. במחקר שנעשה באירן בחולדות מעבדה שהושרתה בהן סוכרת נמצא כי מתן התמציות הוריד את רמת הגלוקוז בדם כמעט עד למחצית לעומת חולדות שלא טופלו.(4) בעבודה זאת מציינים החוקרים כי עקה חימצונית (Oxidative stress) מלווה בהתפתחות

ריכוז גבוה של רדיקליים חופשיים בדם מזרז ומגביר את התפתחות מחלת הסוכרת. וגם בעבודה זו הם משערים שהריכוז הגבוה של פלבונואידים, סטרולים, אלקלואידים שהם אנטיאוקסידנטים (נוגדי חימצון) יעילים, הם שאפשרו את אי התפתחות מחלת הסוכרת אצל חולדות המעבדה. עבודה אחרת מדגימה כי הקוורציטין (פלבונואיד שריכוזו גבוה בפירות הינבוט) חדר לאיי לנגרהנס בפנקריאס (שבהם הרקמה מייצרת האינסולין) וגרם לרגנרציה של רקמה זו ולהגברת הפרשת האינסולין שנפגעו שניתנו להם החומרים שמשפיעים על התפתחות מחלה זו (15). במחקר אחר שנערך בפקיסטן (9) נמצא שמיצויים מפירות ינבוט הללו עודדו החלמה והגלדה של פצעים הנגרמים מסוכרת מושרית בחולדות. לעומת זאת, מחקרים אחרים הראו תוצאה סותרת, כלומר, מיצויים של ינבוט לא השפיעו או גרמו דווקא לתגובה היפרגליקמית (עליה ברמת הסוכר בדם) בחולדות, עכברים וארנבונים ששימשו כחיות ניסוי(8).

תגובה אנטי דלקתית ונוגדת פטריות פתוגניות

ינבוט השדה הוא אחד מצמחי ישראל שתמציותיהם נמצאו יעילות כנגד דלקות, על בסיס מסורות שימוש עממיות שנסקרו בישראל וברשות הפלסטינית (10,11). נוכחות פוליפנולים מטיפוס הפלבונואידים והאיזופלבונואידים שריכוזם גבוה בפירות הינבוט עשויה להסביר השפעה אנטי דלקתית, בהסתמך על עבודות אחרות שעסקו בתרופות NSAID[3] מצמחי מרפא שמורידים חום ומעכבים התפתחות דלקות, פוליפנולים אלה הם יעילים ביותר.
כמו כן תמציות מפירות של ינבוט עיכבו התפתחות של מיני קנדידה בתנאי גידול בתוך צלחות פטרי במעבדה (12). מחקרים אחרים שנעשו בירדן ובבחרין גילו פעילות אנטיביוטית של מיצויים בתנאי In-Vitro, השקולה לתרופות אנטיביוטיות מסחריות (13). פעילות אנטיביוטית כנגד קנדידה, פטריות וחיידקים על ידי תמציות מצמחי מרפא מוסברת בדרך כלל על ידי פגיעה בשלמות הממברנות ותפקודן בתאי מיקרואורגניזמים כאשר במצע הגידול יש ריכוז גבוה של פולינולים (14).

ספרות:

דפני א 1982 ינבוט השדה. בתוך: הלר ד ולבנה מ (עורכים, עורך ראשי – אלון ע): החי והצומח של ארץ ישראל כרך 10 – צמחים בעלי פרחים א'.

קריספיל נ 1985 צמחי מרפא, מדריך שדה לצמחי המרפא של א"י. הוצאת דפוס המקור.

——

Asadollahi H Sarir A Omidi and Torbati MB 2014 Hepatoprotective Potential of *Prosopis Farcta* Beans Extracts against Acetaminophen-Induced Hepatotoxicity in Wister Rats. International Journal of Preventive Medicine 5.10: 1281–1285.

Dashtban Sarir H and Omidi A 2016 The Effect of *Prosopis Farcta* Beans Extract on Blood Biochemical Parameters in Streptozotocin-Induced Diabetic Male Rats. Advanced Biomedical Research 5: 116.PMC.

Omidi and Ghazaghi M 2013 *Prosopis farcta* beans increase HDL cholesterol and decrease LDL cholesterol in ostriches (Struthio camelus). Tropical animal health and production, 45(2): 431-434.

Miri M Sarani MR Bazaz and Darroudi M 2015 Plant-mediated biosynthesis of silver nanoparticles using *Prosopis farcta* extract and its antibacterial properties. Spectrochimica Acta Part A: Molecular and Biomolecular Spectroscopy. pp. 141, 287-291.

Azaizeh B Saad K Khalil and O 2006 The state of the art of traditional Arab herbal medicine in the Eastern region of the Mediterranean: a review. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 3(2): 229-235.

Twaij A and Al-Dujaili EA 2014 Evaluation of the anti-diabetic and anti-ulcer properties of some Jordanian and Iraqi medicinal plants; a screening study. JMED Res: 1-10.

Ehsan M Qasim Masoud MS Rehman M Jahan S et al. 2013 Therapeutic potential of herbs against diabetes. Pure and Applied Biology, 2(4): 138.

Joseph G Faran M Raskin MA Lila and Fridlender B 2014 Medicinal Plants of Israel: A Model Approach to Enable an Efficient, Extensive, and Comprehensive Field Survey. J Biodivers Biopros Dev, 1(134): 2376-0214.

Ali-Shtayeh R Jamous M and Abu Zaitoun SY 2015 A Comprehensive Science-Based Field Assessment of Bioactive Properties of the Native Plants of Palestine. J Biodivers Biopros Dev, 2(151): 2376-0214.

Seifi F Seifi AZ Mahmoudabadi MJ Mahdavi and Seifi R 2013 In vitro ant-Candida activity of *Prosopis farcta*. Jundishapur Journal of Microbiology.

Mahasneh M Abbas JA and El-Oqlah AA 1996 Antimicrobial activity of extracts of herbal plants used in the traditional medicine of Bahrain. Phytotherapy Research, 10(3): 251-253.

Cowan M 1999 Plant products as antimicrobial agents. Clinical microbiology reviews, 12(4): 564-582.

Vessal M Hemmati M and Vasei M 2003 Antidiabetic effects of quercetin in streptozocin-induced diabetic rats. Comparative Biochemistry and Physiology Part C: Toxicology & Pharmacology, 135(3): 357-364.

הערות

[1] AST = Aspartateaminotransferase

[2] ALT = Alaninaminotransferase

[3] Non steroid anti inflammation drug = תרופות לא-סטרואידיות אנטי דלקתיות

==========

כל הזכויות שמורות ל"כלנית" ©

ציטוט: ברקוביץ א 2016 שימושי ינבוט השדה למאכל ולמרפא, כתב-עת "כלנית" מספר 3.

עוד בכלנית על צמחי בר המשמשים לרפואה

[שבר לבן: כימיה, שימושים רפואיים ומנגנוני פעולה ביולוגיים של הכימיקלים האופייניים]

[שימושים רפואיים בעשבן רפואי]