



زردک گیاهی است دو ساله دارای ارزش غذایی برای انسان و همچنان دارای اهمیت خوراکی برای حیوانات نیز میباشد. زردک بر اثر پرورش‌های متفاوت، دارای فرمها، نژادهای گوناگون میباشد، که هر يك از نظر ضخامت ریشه، رنگ، مقدار و درصد مواد غذایی و غیره با دیگری تفاوت دارد. هر دو نوع زردک یعنی گونه وحشی و هم نمونه‌های پرورش یافته، اثر درمانی دارند با این تفاوت که نوع پرورش یافته، ریشه مفید خوراکی نیز دارد.

زردک تقریباً در تمام نقاط کره زمین بصورت وحشی و پرورش یافته می‌روید. زردک دارای گل‌های کوچک، سفید و مجتمع به صورت چتر مرکب است. قسمت مورد استفاده، انواع وحشی و پرورش یافته زردک، ریشه و میوه آنهاست. زردک در ترکیب خود دارای 86-89 درصد آب میباشد. مواد اسیدی 46% ترکیب کیمیای زردک را میسازد. مواد دیگر از قبیل نایتروجن، مواد چرب، مواد پکتیک و يك ماده رنگی قابل تبلور از کاروتن‌ها (ماده سازنده ویتامین A) نیز در زردک یافت میشود. اخیراً وجود نوعی انسولین گیاهی با اثر کم‌کننده مقدار قند خون در آن مشخص شده است.

ریشه و میوه زردک دارای نوعی جوهر است که از تقطیر میوه و ریشه گیاه، تحت تاثیر بخار آب حاصل می‌شود، شامل پینن، لیمونن و دوکول daucol است. اسانس میوه زردک، زردرنگ با بوی دلپذیر و برای خوش طعم کردن بعضی از غذاها به کار می‌رود.

زردک خوراکی؛ وجود ویتامین‌های A, B, C, D و مقادیری ویتامین E و مقادیری استروژن در زردک پرورش یافته باعث گردیده که ریشه گیاه در ردیف مهمترین مواد خوراکی و مفید برای بدن قرار گیرد. به علت وجود همین ویتامین‌هاست که مصارف عدیده در بیماری‌های ناشی از کمبود یا فقدان این مواد در بدن پیدا نموده است. بطوریکه در رفع عوارض ناشی از کمبود ویتامین C در بدن، بی‌میلی جنسی، کم خونی زنان، بلوغ و بطور کلی حالات ناشی از کمبود ویتامین‌های مذکور در افراد جوان و مسن می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

چون با نگهداري ريشه زردک به صورت کنسرو، ويتامين هاي آن از بين نمي روند، از اين جهت به صورت کنسرو نيز مي توان در تمام فصول سال از آن استفاده کرد. البته ترجيحاً تازه آن بهتر است. فقط بايد دقت کرد که اگر زردک پخته شود، قسمتي از ويتامين C آن کاهش مي يابد. تجارب مختلف نشان داده است که ريشه هويج به علت سرشار بودن از ويتامين ها و اثر مفيد در بالا بردن مقاومت بدن در مقابل بيماري هاي عفوني، هرگز نبايد براي تميز کردن ريشه زردک قسمت خارجي آن را جدا نمود، بلکه بايد قشر بيروني ريشه دار، در زير آب با چاقو به ملايمت تراشیده شود.

زردک به علت دارا بودن مواد مختلف در تغذيه سلولهاي بشره پوست و سلامت آن تاثير بسيار مفيد دارد. آب زردک، اگر به پوست صورت مالیده شود، باعث روشن شدن و جلالي پوست صورت مي گردد و همچنين برخي عوارض عادي پوست چرب را از بين مي برد.

ارزش غذايي زردک در 100 گرام	
انرژی	41 كيلو کالری
کاربوهيدريتها	9 گرام
مواد قندی	5 گرام
مواد فايبري	3 گرام
مواد شحمی (چربی)	0,2 گرام
پروتئين	1 گرام
ويتامين A	93 %
بيتا کراتين	77 %
ليوسين	256 ميگا گرام
تيامين (ويتامين B1)	0,04 ميلي گرام (3 %)
ريبا فلاوين (ويتامين B2)	0,05 ميلي گرام (3 %)
نياسين ويتامين B3	1,2 ميلي گرام
ويتامين B6	1,0 ميلي گرام
فالييت ويتامين B9	19 ميگا گرام (5 %)
ويتامين سي	7 ميلي گرام (12 %)
کلسيم	33 ميلي گرام (3 %)
آهن	0,66 ميلي گرام (5 %)
مگنيزيم	18 ميلي گرام (5 %)
فاسفور	35 ميلي گرام (5 %)
پوتاشيم	240 ميلي گرام (5 %)
سوديم	2,4 ميلي گرام

1. Kruszelnicki, K. S.. "Carrots & Night Vision". Great Moments in Science. ABC.
2. Rose, F. (2006). The Wild Flower Key (O'Reilly, C., revised and expanded edition) London: Frederick Warne ISBN 0-7232-5175-4, p. 346
3. Mabey, R. (1997). Flora Britannica. London: Chatto and Windus ISBN 1-85619-377-2, p. 298
4. Dalby, A. (1996). Oxford Companion to Food Siren Feasts: A History of Food and Gastronomy in Greece. Routledge, ISBN 0-415-11620-1, p. 182; Dalby, A. (2003). Food in the Ancient World from A-Z. ISBN 0-415-23259-7, p. 75
5. Маевский П. Ф. Флора средней полосы европейской части России. — 10-е исправленное и дополненное. — М.: Товарищество научных изданий КМК, 2006. — С. 400. — 600 с. — 5000 экз. — ISBN 5-87317-321-5
6. По данным сайта Энциклопедия жизни (см. раздел Ссылки).