

# مواد غذایی با خواص آنتی بیوتیکی



تنظیم کننده و مترجم دکتر رضایوردست گردان

# مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

پونه کوهی

سرکه سیب

عسل

سیر

عصاره زنجبیل

چای سبز

لیموترش

آویشن

میخک

## مقدمه

از آنتی‌بیوتیک‌ها برای نابودی یا ممانعت از تکثیر باکتری‌ها و برخی از انواع انگل‌ها استفاده می‌شود. این آنتی‌بیوتیک‌ها در برابر قارچ‌ها و ویروس‌هایی که عامل بسیاری از سرماخوردگی‌ها، آنفولانزا، بیشتر سرفه‌ها و گلودردها هستند بی‌فایده‌اند.

استفاده‌ی بی‌رویه و بی‌دلیل از آنتی‌بیوتیک‌های صنعتی ممکن است عوارضی برای بدن به‌همراه داشته باشد و باعث ایجاد مقاومت میکروب‌ها شود.

برخلاف تصور عده‌ای که آنتی‌بیوتیک را دارویی مدرن می‌پندارند، باید گفت در واقع قرن‌هاست که آنتی‌بیوتیک طبیعی در زندگی بشر وجود دارد.

# آنتی بیوتیک‌های اولیه، مانند بسیاری از آنتی بیوتیک‌های فعلی از منابع طبیعی به دست می‌آیند

## پونه کوهی آنتی بیوتیک طبیعی

پونه گیاهی از خانواده نعناع است که دارای اسانس روغنی فرار یا روغن منتول ، حاوی مقدار زیادی ویتامین

A و B و C

و کلسیم ، مقداری تانن، مواد رزینی می باشد. این گیاه در فصل گرما و در خاک های مرطوب و غنی از مواد آلی مانند کود برگ به خوبی رشد می کند. پونه کوهی نوع دیگری از این گیاه است. مرغوبترین نوع پونه وحشی در کنار چشمه ها و آب ذوب شده

برف ها می روید. بهترین زمان برای چیدن این نوع پونه  
اوایل فروردین تا اواسط اردیبهشت است  
خواص پونه کوهی برای عفونت بی شمار است  
و به دلیل دارا بودن تیمول و ترکیب دیگری به نام  
کارواکروول از بدن در برابر طیف وسیعی از باکتری ها و  
عفونت ها محافظت کند.

در واقع پونه کوهی برای عفونت یک عامل تحریک  
کننده به شمار می آید که می تواند تولید سلول های  
سفید خون را افزایش داده و روند بهبود بیماری ها را  
سرعت بخشد



## References

**Gunby, Phil (1979). "Medical News: Plant Known for Centuries Still Causes Problems Today". Journal of the American Medical Association. 241 (21): 2246–2247. doi:10.1001/jama.241.21.2246.**

**Keville, Kathi. (1994). Herbs: An Illustrated Encyclopedia. New York, New York: Friedman/Fairfax Publishers. Pp. 128.**

**Kew World Checklist of Selected Plant Families  
Ilene, Anderson B.; Walter, Mullen H.; James,  
Meeker E.; Siamak, Khojasteh-Bakht; Shimako,  
Oishi; Sidney, Nelson D.; Paul, Blanc D. (15 April**



1996). "Pennyroyal Toxicity: Measurement of Toxic Metabolite Levels in Two Cases and Review of the Literature". *Annals of Internal Medicine*. 124 (8): 726–734. doi:10.7326/0003-4819-124-8-199604150-00004. PMID 8633832. S2CID 24375611.

Riddle, John (April 1999). *Eve's Herbs--A History of Contraception and Abortion in the West*. Harvard University Press. ISBN 9780674270268.[page needed]

Kains, Maurice Grenville (1912). *Culinary Herbs: Their Cultivation Harvesting Curing and Uses*. New York: Orange Judd Company.

## سرکه سیب یک آنتی بیوتیک طبیعی است

زمانی که باکتری ها از قند موجود در آب میوه ها، عسل و مایعات مشابه تغذیه می کنند، سرکه تولید میشود. نتیجه یک محلول اسید استیک است که ممکن است مواد مغذی دیگر نیز داشته باشد.

سرکه سیب با آب گرفته شده از سیب شروع می شود. به نظر نمی رسد در مقایسه با سایر انواع سرکه، چیز خاصی در مورد فواید آن برای سلامتی وجود داشته باشد.

شاید بو و طعم ملایم تر آن به ارتقا شهرت آن کمک کرده است

## مبارزه با میکروب ها

سرکه سیب و در واقع هر نوع سرکه ای، به دلیل اسید استیک موجود در آن، برخی از میکروب ها را می کشد. این کار به بهترین شکل ممکن در غذا تاثیرگذار باشد-  
برای مثال، باکتری هایی که در برگ های سالاد وجود دارند، پاک سازی می شوند.

این مسئله در ضدعفونی کردن زخم یا بریدگی خیلی خوب نیست،

چون سرکه یک اسید است، احتمال اینکه بتواند از لحاظ شیمیایی پوست را بسوزاند وجود دارد

سرکه سیب: دارای خواص آنتی‌بیوتیکی، ضد قارچی و ضد عفونی‌کننده است و می‌تواند به جلوگیری از سرطان نیز کمک کند. این نوع سرکه همچنین می‌تواند باعث کاهش سوزش سردل، کاهش وزن و کاهش کلسترول شود. علاوه بر این، از سرکه سیب می‌توان به عنوان استریل‌کننده و ضد عفونی‌کننده به صورت موضعی استفاده کرد.

۲



## References

"Vinegar". TH Chan School of Public Health, Harvard University. 1 October 2019. Retrieved 4 March 2020.

Nakayama T (1959). "Studies on acetic acid-bacteria I. Biochemical studies on ethanol oxidation". *J Biochem.* 46 (9): 1217–25. Archived from the original on 27 June 2011.

"Definition of vinegar in English by Oxford Dictionaries". Oxford Dictionaries.

Saladin, Kenneth S. (2015), *Anatomy & Physiology: The Unity of Form and Function*, McGraw-Hill Education, p. 55, ISBN 978-9814646437

**Cerezo, Ana B.; Tesfaye, Wendu; Torija, M. Jesús; Mateo, Estíbaliz; García-Parrilla, M. Carmen; Troncoso, Ana M. (2008). "The phenolic composition of red wine vinegar produced in barrels made from different woods". Food Chemistry. 109 (3): 606–615.**

**doi:10.1016/j.foodchem.2008.01.013.**

**Cejudo-Bastante, C; Castro-Mejías, R; Natera-Marín, R; García-Barroso, C; Durán-Guerrero, E (2016). "Chemical and sensory characteristics of orange based vinegar". Journal of Food Science and Technology. 53 (8): 3147–3156. doi:10.1007/s13197-016-2288-7. PMC 5055879. PMID 27784909.**

**Coelho, E; Genisheva, Z; Oliveira, J. M; Teixeira, J. A;  
Domingues, L (2017). "Vinegar production from fruit  
concentrates: Effect on volatile composition and  
antioxidant activity". Journal of Food Science and  
Technology. 54 (12): 4112–4122. doi:10.1007/s13197-017-  
2783-5. PMC 5643795. PMID 29085154.**

## عسل یک آنتی بیوتیک طبیعی است

عسل " در طب سنتی و تغذیه ایرانی - اسلامی از " جایگاه بسیار بالایی برخوردار است و در منابع طب سنتی کشورمان کنار روایات متعدد، تأکید فراوانی بر مصرف عسل برای حفظ سلامتی و درمان طیف گسترده‌ای از بیماریها شده است

اما بسیاری از مردم کشورمان با تصور اینکه در حال حاضر امکان دسترسی به عسل طبیعی و خالص وجود ندارد،



**عملاً خود را از این ماده غذایی شفا بخش و بسیار مفید، محروم کرده‌اند یا سرانه مصرف آنها به دلیل چنین تصوراتی، در سطحی بسیار پایین قرار دارد عفونت های قارچی در میان زنان بسیار رایج هستند و می توانند به رنجی بی پایان برای آنان تبدیل شوند. دلایل مختلفی وجود دارند که ممکن است باعث ابتلای زنان به عفونت های این چنینی شوند، از جمله خونریزی قاعدگی، مصرف آنتی بیوتیک ها، حساسیت به نوع خاصی از صابون، بهداشت ضعیف و غیره. علائم اینگونه عفونت ها ممکن است از خارش واژن تا ترشح سفید رنگ بدبو از واژن متغیر باشد.**

زمانی که ماهیت اسیدی واژن از تعادل خارج می شود، آلبیکان های کاندیدا در چنین محیطی رشد می کنند و این امر به عفونت قارچی در آن نواحی منجر می شود امروزه زنان بسیاری می دانند که استفاده از گونه لاکتوباسیلوس اسیدوفیلوس به این مشکل کمک می کند، اما بسیاری از آنها آگاه نیستند که عسل نیز ممکن است برای این مشکل بسیار مفید باشد

فلاونوئیدهای موجود در عسل، در اکثر زنانی که از عسل به عنوان یک داروی خانگی استفاده می کنند، آلبیکان های کاندیدا را مهار می کند.

**برای این منظور می توانید عسل را با ماست کم چرب مخلوط کرده و یک بار یا دو بار در روز، از این ترکیب در اطراف ناحیه واژن خود استفاده کنید تا میزان تأثیر آن در عفونت های قارچی را مشاهده نمایید**

## References

Crane E (1990). "Honey from honeybees and other insects". *Ethology Ecology & Evolution*. 3 (sup1): 100–105. doi:10.1080/03949370.1991.10721919.

Grüter, Christoph (2020). *Stingless Bees: Their Behaviour, Ecology and Evolution*. Fascinating Life Sciences. Springer New York. doi:10.1007/978-3-030-60090-7. ISBN 978-3-030-60089-1. S2CID 227250633.

Crane, E., Walker, P., & Day, R. (1984). *Directory of important world honey sources*. International Bee Research Association. ISBN 978-0860981411.

Crane, Ethel Eva (1999). *The World History of Beekeeping and Honey Hunting*. Routledge. ISBN 9781136746703.

**National Honey Board. "Carbohydrates and the Sweetness of Honey" Archived 1 July 2011 at the Wayback Machine. Last accessed 1 June 2012.**

**Oregon State University "What is the relative sweetness of different sugars and sugar substitutes?". Retrieved 1 June 2012.**

**"Full Report (All Nutrients): 19296, Honey". USDA National Nutrient Database, Agricultural Research Service, Release 28. 2015. Retrieved 30 October 2015.**

**Geiling, Natasha (22 August 2013). "The Science Behind Honey's Eternal Shelf Life". Smithsonian. Retrieved 9 September 2019.**

## سیر خواص آنتی بیوتیکی دارد

خواص سیر به قدری زیاد است که با دانستن فواید آن شاید خود را مجبور به استفاده از آن در هر وعده غذایی نکنید اما در برخی موارد هم باید در مصرف سیر احتیاط کنید

سیر حاوی ویتامین‌هایی مانند ویتامین ث، ویتامین ب۶، مواد معدنی ضروری مانند فسفر، منگنز، روی، کلسیم، آهن و تیامین، اسید پانتوتیک، کربوهیدرات و مقدار کمی پروتئین است

سیر به دلیل داشتن خاصیت ضد عفونی کنندگی  
به طور سنتی برای پوشاندن زخم ها در زمان جنگ  
استفاده می شد همچنین سرشار از مواد معدنی  
کمیاب مانند ید، کلر، گوگرد و آلیسین است

یکی از مشهورترین فواید سیر داشتن خاصیت ضد  
ویروسی و ضد باکتریایی است. آنها به کنترل قارچ،  
ویروس، باکتری، عفونت کرم و مخمر کمک می کنند  
همچنین سیر تازه به پیشگیری از هرگونه خطر که  
توسط سالمونلا اینتریتیدیس و ... به وجود می آید کمک  
می کند

**درمان عفونت پوست**  
**ماده شیمیایی آجوئن ممکن است در درمان**  
**عفونت های قارچی پوستی مانند پای ورزشکار**  
**موثر باشد**



۴



سیر: آلیسین موجود در آن از بدن در برابر انگل‌ها،  
باکتری‌ها و عفونت‌ها محافظت می‌کند. در روزهای سرد  
سال، سیر را به‌صورت خام هر روز به رژیم غذایی‌تان  
بیفزایید.

## References

**"Allium sativum L". Kewscience; Plants of the World Online; Royal Botanic Gardens, Kew, England. Retrieved May 26, 2017.**

**Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. ISBN 978-0-85404-190-9.**

**"Substance Info: Garlic". All Allergy. Zing Solutions. Archived from the original on June 15, 2010. Retrieved April 14, 2010.**

**"Allium sativum L." Plants of the World Online | Kew Science. Retrieved October 31, 2018.**

**Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. pp. 5–6. ISBN 9780854041909.**

**"Garlic". Drugs.com. August 20, 2018. Retrieved October 31, 2018.**

**"Garlic". National Center for Complementary and Integrative Health, US National Institutes of Health. April 2012. Retrieved May 4, 2016.**

**"Garlic production in 2019: Crops/World Regions/Production Quantity (from pick lists)". Food and Agriculture Organization of the United Nations, Statistics Division (FAOSTAT). 2021. Retrieved July 9, 2021.**

**"garlic (n.)". Online Etymology Dictionary. Douglas Harper. 2018. Retrieved June 14, 2018.**

## عصاره زنجبیل خواص آنتی بیوتیکی دارد

زنجبیل در چین، هند، آفریقا، کارائیب و سایر آب و هوای گرم رشد می کند. ریشه گیاه زنجبیل به عنوان ادویه و طعم دهنده معروف است. هزاران سال است که در بسیاری از فرهنگ ها یک روش درمانی سنتی بوده است. زنجبیل یک درمان عامیانه رایج برای ناراحتی معده و حالت تهوع است

زنجبیل یکی از سالم ترین (و خوشمزه ترین) ادویه های کره زمین است.

این ماده حاوی مواد مغذی و ترکیبات فعال زیستی است که فواید بسیاری برای بدن و مغز شما دارند

مواد مغذی موجود در زنجبیل می تواند به مبارزه با عفونت ها کمک کند

ماده فعال زیستی موجود در زنجبیل تازه ، می تواند به کاهش خطر عفونت ها کمک کند.

در واقع ، عصاره زنجبیل می تواند رشد بسیاری از انواع مختلف باکتری را مهار کند.

زنجبیل در برابر باکتریهای دهانی که باعث بیماریهای التهابی در لثه ها می شوند مانند ورم لثه و پریودنتیت بسیار مؤثر است

عصاره زنجبیل: خواص آنتی‌بیوتیکی و ضد باکتریایی دارد. از عصاره زنجبیل در درمان سرماخوردگی، تهوع، آسم، تورم و دردهای معده استفاده می‌شود.

۵



## References

**"Zingiber officinale". Germplasm Resources Information Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United States Department of Agriculture (USDA). Retrieved 10 December 2017.**

**"Ginger, NCCIH Herbs at a Glance". US NCCIH. 1 September 2016. Retrieved 2 February 2019.**

**Sutarno H, Hadad EA, Brink M (1999). "Zingiber officinale Roscoe". In De Guzman CC, Siemonsma JS (eds.). Plant resources of South-East Asia: no.13: Spices. Leiden (Netherlands): Backhuys Publishers. pp. 238–244.**

**"Curcuma longa L." Plants of the World Online, Kew Science, Kew Gardens, Royal Botanic Gardens, Kew, England. 2018. Retrieved 26 March 2018.**

**"Zingiber officinale Roscoe". Kew Science, Plants of the World Online. Royal Botanic Gardens, Kew. 2017. Retrieved 25 November 2017.**

**Caldwell R (1 January 1998). A Comparative Grammar of the Dravidian Or South-Indian Family of Languages (3rd ed.). New Delhi: Asian Educational Services. ISBN 9788120601178.**

**"Ginger". Online Etymology Dictionary. Douglas Harper. Retrieved 22 January 2011.**



**Ravindran P, Nirmal Babu K (2016). Ginger: The Genus  
Zingiber. Boca Raton: CRC Press. p. 7. ISBN  
9781420023367.**

## **چای سبز خواص آنتی بیوتیکی دارد**

**چای سبز یکی از سالم ترین نوشیدنی های جهان محسوب می شود و حاوی یکی از بالاترین میزان آنتی اکسیدان های هر چای است.**

**مواد شیمیایی طبیعی به نام پلی فنول در چای همان چیزی است که تصور می شود اثرات ضد التهابی و ضد سرطان را آن را فراهم می کند**

**چای سبز از برگهای بدون اکسایش تهیه می شود و یکی از انواع چای کمتر فرآوری شده است**

**چای سبز در برابر عفونت باکتری مقاومت می کند**  
**چای سبز مانند یک عامل ضد میکروب عمل**  
**می کند. خواص آن اسپوره های باکتریایی را بدن کاهش**  
**می دهد. کاتچین با آسیب های باکتریایی و عفونت**  
**مبارزه می کند.**  
**مصرف این نوع چای، با دهان شویه ورم لثه و پلاک**  
**دندان را کاهش می دهد**

چای سبز: چای سبز نیز یک آنتی‌بیوتیک طبیعی است که به دلیل دارا بودن اپی گالوکاتچین گالات اکثر باکتری‌ها را ناکار می‌کند. از آنجایی که چای سبز قدرت شکست سلول‌های چربی را دارا است ارزش مصرف روزانه را دارد.

۶



## References

**Khan N, Mukhtar H (2013). "Tea and health: studies in humans". Current Pharmaceutical Design (Literature Review). 19 (34): 6141–7.**

**doi:10.2174/1381612811319340008. PMC 4055352. PMID 23448443.**

**"Green tea". National Center for Complementary and Integrative Health, US National Institutes of Health.**

**September 2016. Retrieved 12 August 2018. Green tea extracts haven't been shown to produce a meaningful weight loss in overweight or obese adults. They also haven't been shown to help people maintain a weight loss.**

**Dattner, Christine; Boussabba, Sophie (2003).**

**Emmanuelle Javelle (ed.). The Book of Green Tea.**

**Universe Books. p. 13. ISBN 978-0-7893-0853-5.**

**I.T. Johnson & G. Williamson, Phytochemical functional foods, Cambridge, UK: Woodhead Publishing, 2003, pp. 135-145**

**Committee on Diet, Nutrition, and Cancer, Assembly of Life Sciences, National Research Council, Diet, nutrition, and cancer, Washington: D.C National Academies Press, 1982, p. 286.**

## لیموترش خواص آنتی بیوتیک دارد

لیموترش، بسته‌ای پر از مواد مغزی است. آب لیمو حاوی ویتامین سی، بی کمپلکس، کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم و فیبر است. جالب است بدانید لیمو ترش بیشتر از سیب و انگور پتاسیم دارد از آنجایی که آب لیمو می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد، حتما آن را با آب رقیق کنید. پیشنهاد می‌کنم از آب ولرم استفاده کنید. صبح بعد از بیدار شدن از خواب آب لیمو اولین چیزی باشد

که میل می‌کنید و بعد از ۱۵ تا ۳۰ دقیقه، صبحانه خود را نوش جان کنید. با این کار، از تمام خواص این لیمو ترش جادویی بهرمنند خواهید شد

**کاهش عفونت‌های ویروسی**

آب لیموی داغ مؤثرترین راه برای کاهش عفونت‌های ویروسی و گلودردهای همراه با آن است.

اگر یادتان باشد، گفتیم آب لیمو دستگاہ ایمنی بدن را تقویت می‌کند و این عفونت‌ها را ریشه‌کن خواهد کرد



لیموترش یکی از مرکبات پرخاصیت است؛ چون سرشار از ویتامین سی بوده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. این میوه برای مقابله با ویروس‌های زمستانی مانند آنفلوانزا، سرماخوردگی و یا آنزین مؤثر است. لیموترش تب را کاهش می‌دهد و نوشیدن مخلوط آب لیموترش و آب به‌صورت ناشتا بهره‌مندی از خواص آن را افزایش می‌دهد.



۷

## References

"The Plant List: Citrus limon (L.) Osbeck". Royal Botanic Gardens Kew and Missouri Botanic Garden. Retrieved February 20, 2017.

Julia F. Morton (1987). "Lemon in Fruits of Warm Climates". Purdue University. pp. 160–168.

Gulsen, O.; M. L. Roose (2001). "Lemons: Diversity and Relationships with Selected Citrus Genotypes as Measured with Nuclear Genome Markers". Journal of the American Society for Horticultural Science. 126 (3): 309–317. doi:10.21273/JASHS.126.3.309.

Genetic origin of cultivated citrus determined:  
Researchers find evidence of origins of orange, lime,

lemon, grapefruit, other citrus species", Science Daily, January 26, 2011 (Retrieved February 10, 2017).

Ibn al-'Awwam, Yahyá (1864). Le livre de l'agriculture d'Ibn-al-Awam (kitab-al-felahah) (in French). Translated by J.-J. Clement-Mullet. Paris: A. Franck. pp. 300–301 (ch. 7 - Article 32). OCLC 780050566. (pp. 300–301 (Article XXXII))

James Lind (1757). A treatise on the scurvy. Second edition. London: A. Millar.

Douglas Harper. "Online Etymology Dictionary".

Spalding, William A. (1885). The orange: its culture in California. Riverside, California: Press and Horticulturist Steam Print. p. 88. Retrieved March 2, 2012. Bonnie Brae lemon.

## آویشن خواص آنتی بیوتیکی دارد

آویشن گیاهی است از خانواده نعناع که احتمالاً شما از آن به عنوان ادویه استفاده می کنید. اما آویشن بسیار بیشتر از یک ادویه است.

دامنه استفاده از آویشن چشمگیر است و بیش از 400 زیرگونه دارد.

آویشن به دلیل طعم و مزه متمایز ، تا به امروز جزء اصلی آشپزی ها بوده است.

اما آویشن همچنین به دلیل دارا بودن توانایی کمک به درمان آکنه و فشار خون بالا ، به سرعت به شهرت خود رسیده است

## خواص ضدقارچی آویشن

مشهورترین ماده‌ی فعالی که در آویشن وجود دارد، تیمول می باشد.

این ترکیب آلی دارای اثرات بسیار زیادی بر روی بدن است.

مثلا این ترکیب می‌تواند از عفونت های قارچی و ویروسی جلوگیری کند. بنابراین فشار بر روی سیستم ایمنی بدن کاهش پیدا می‌کند



بسیاری از تمیزکننده‌های خانگی حاوی آویشن هستند. این عصاره می‌تواند به‌ویژه در برابر میکروب‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک مفید باشد. عصاره‌ی آویشن فقط برای استعمال خارجی کاربرد دارد. شما نباید عصاره‌ی آویشن را بخورید. پیش‌از استعمال خارجی نیز حتماً آن را با همان اندازه از روغن مخلوط کنید.

## References

Linnaeus.Sp. Pl.: 590 (1753).

Kew World Checklist of Selected Plant Families

Sunset Western Garden Book. 1995. pp. 606–607.

"Thymus Linnaeus". Flora of China.

Easter, Margaret. "Thymus Synonyms". Retrieved 14 July 2008.

Jalas, Jaakko (1971). "Notes on Thymus L. (Labiatae) in Europe. I. Supraspecific classification and nomenclature". Bot. J. Linn. Soc. 64: 199–235.

Thymus x citriodorus - (Pers.)Schreb.. Plants for a Future.

## میخک آنتی بیوتیک طبیعی است

میخک، یکی از ادویه جات قدیمی به خصوص در غذاهای هندی و دیگر کشورهای آسیایی، مانند اندونزی، آفریقای شرقی و پاکستان است. میخک همچنین دارای یک تاریخ غنی می باشد، که امروزه به عنوان یک محصول تجاری مهم در جهان کاربرد دارد.

به طور کلی برای مقابله با مشکلات سلامتی، مانند سردرد، بیماریهای دهان و دندان، سرطان، دیابت عفونت های میکروبی و غیره شناخته شده است.



**همچنین سیستم ایمنی بدن را برای محافظت از کبد و بهبود استحکام استخوان افزایش می دهد**

**میخک به شدت با پاتوزن های انسانی مبارزه می کند، استفاده از جوانه گل، میخک عصاره و روغن آن به اندازه کافی برای کشتن چنین پاتوزن هایی کافی خواهد بود. همچنین میتواند با پاتوزن های که موجب وبا میشود، مبارزه کند و آنها را از بین ببرد**

مطابق سنت‌ها از میخک برای درمان‌های دندانی استفاده می‌شده است. امروزه تحقیقات نشان داده است که عصاره‌ی آب میخک ممکن است در برابر بسیاری از باکتری‌ها و عفونت‌ها مفید باشد.

۹



## References

- "*Syzygium aromaticum* (L.) Merr. & L.M.Perry".  
Germplasm Resources Information Network (GRIN).  
Agricultural Research Service (ARS), United States  
Department of Agriculture (USDA). Retrieved June 9, 2011.
- "*Syzygium aromaticum* (L.) Merr. and L.M. Perry". Kew  
Science, Plants of the World Online. 2021. Retrieved 28  
February 2021.
- Yun, Wonjung (13 August 2018). "[Tridge Market Update]  
Tight Stocks of Quality Cloves Lead to a Price Surge".  
Tridge. Archived from the original on 14 August 2018.  
Retrieved 13 August 2018.

**Dorenburg, Andrew and Page, Karen. The New American Chef: Cooking with the Best Flavors and Techniques from Around the World, John Wiley and Sons Inc., 2003**

**Kamatou, G. P.; Vermaak, I.; Viljoen, A. M. (2012).**

**"Eugenol--from the remote Maluku Islands to the international market place: a review of a remarkable and versatile molecule". *Molecules*. 17 (6): 6953–81.**

**doi:10.3390/molecules17066953. PMC 6268661. PMID 22728369.**

**"Flavored Tobacco". FDA. Retrieved September 7, 2012.**

**"Get Rid of Ants 24". getridofanst24. Archived from the original on 2015-04-28.**

**"Clove". Drugs.com. 5 March 2018. Retrieved 9 November 2018.**

**"Clove". MedlinePlus, U.S. National Library of Medicine  
and National Institutes of Health. 2014. Retrieved August  
18, 2014.**