

گَور

نیان لار ۱۸/۴/۱۴۰۴

ارزش غذایی به ازای هر ۱۰۰ گرم (۳،۵ اونس)	
انرژی	۹۶ کیلوژول (۲۳ کیلوکالری)
کربوهیدرات	۵ g
قند	۰.۴ g
فیبر خوراکی	۳ g
چربی	۰.۹ g
پروتئین	۲ g
ویتامین‌ها	درصد ارزش روزانه
ویتامین (B۱)	۰.۱۸ میلی‌گرم ۲٪
(B۳)	۰.۱۳۹ میلی‌گرم ۱۳٪
نیاسین (B۳)	۰.۶۵۲ میلی‌گرم ۴٪
پانتوتینیک اسید (B۵)	۰.۰۳۷ میلی‌گرم ۱٪
ویتامین ب۶	۰.۰۳۳ میلی‌گرم ۳٪
فولیک (B۹)	۳۳ میکروگرم ۶٪
ویتامین ث	۴ میلی‌گرم ۵٪
ویتامین ئی	۰.۸۸ میلی‌گرم ۶٪
ویتامین کا	۳۴.۶ میکروگرم ۳۳٪
مواد معدنی	درصد ارزش روزانه
کلسیم	۴۰ میلی‌گرم ۴٪
آهن	۱.۷ میلی‌گرم ۱۳٪
سدیم	۳۹۶۰ میلی‌گرم ۱۹۷٪
دیگر اجزاء	مقدار
آب	۸۳.۸ g
سلنیوم	۱.۲ µg

[Link to USDA Nutrient Database Entry](#)

یک‌ها
 $\mu\text{g} = \text{mg} \cdot \text{میکروگرم} = \text{میلی‌گرم}$
 $\text{IU} = \text{یک‌های بین‌المللی}$

†درصدهای تقریبی ارائه شده برای افراد بزرگسال از روی
 مرجع مصرف رژیم غذایی هستند
 منبع: مرکز داده غذای وزارت کشاورزی آمریکا

کَبَر یا لَگَجی یا کَپرِگل یا مارگیر با نام دانشی *Caparis Spinosa* از راسته کلم‌سانان، تیره کَبَریان و سرده کَبَر، گیاهی بوته‌ای و دارای شاخه‌های باریک و بلند و ریشه‌های ژرف و بسیار کم آب است.

نام‌های دیگر آن خاروک، دک، باکو، داغ‌گاریپوزی ^{هندوانه کوهی}، خیارک، کَبَرک، یاردون، کورزه، گورک و ... است.

نام‌های پُرشمار نشانگر گستردگی زیست‌بوم آن در ایران است.

بهره‌برداری خوراکی و دارویی از کَبَر پیشینه‌ای هزاران ساله دارد. پیشینه شناخت ویژگی‌های سودمند آن در مصر ۱۸ هزارسال و در ایران به ۶ هزار سال پیش می‌رسد.

این گیاه خودرو و زمستان‌خواب است و پایداری بوم‌شناختی شگفت‌انگیزی دارد. در بیابان و کویر، در کم‌آبی و بی‌آبی، در دماهای بسیار بالا، سوزنده، خشک و بارش‌های ناچیز، در تَش‌باد* و تَن‌دباد و توفان‌های شن و ماسه، در تَن‌دآب و آب‌های خروشان، در خاک‌های

بسیار نارس و کم‌توان، در سنگ و پرتگاه و در جرز دیوارهای سنگی، آجری، خشتی، گلی، گچی، ساروجی و سیمانی سال‌های سال زنده می‌ماند و سرسبز و خرم است!

ریشه، ساقه، جوانه، برگ‌های تازه، گل و میوه آن ارزش بسیار بالای خوراکی و دارویی دارد. برخی کشورها به رام کردن این گیاه خودرو و کاشت، داشت و برداشت و بهره‌برداری از آن دست زده‌اند. با این همه،

آیا جای شگفتی نیست که تا کنون در نخستین زیستگاه‌های آن ایران به پرورش و گسترش بهره‌برداری از آن ارزش و بهایی داده نشده است؟!...

*تَش‌باد یا آتش‌باد، بادی بسیار سوزان و سوزنده است که در نیمروز برخی از روزهای دهه پایانی تیر و دهه نخست امرداد در لار و لارستان می‌وزد.

نگاره‌های لیبّه مَگر دو نگاره پایانی، در لار و لارستان و کانسار روی و سرب درّه زنجیر تفت در آستان یزد از نعمت‌اله زمانی است.

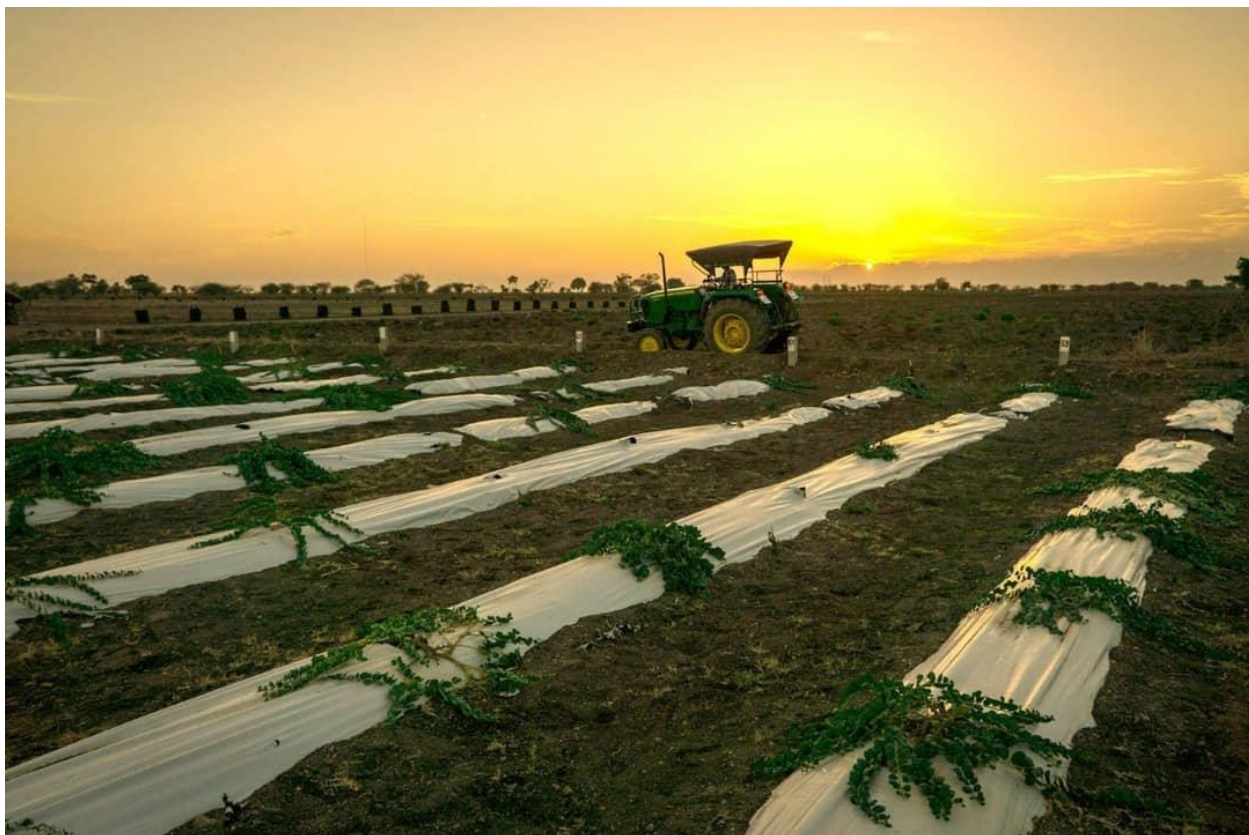












در این سال‌ها مردم برخی کشورها این گیاه خودرو را رام کرده و در کاشت، داشت و بهره و برداشت آن می‌کوشند!

