

۱۸ خاصیت باورنکردنی هل سبز



هل سبز گیاهی متعلق به جنوب شرق آسیا و دارای خواص ویژه ای در طب سنتی است. این مبلغ دارای رایحه ای بسیار خوش بو و معطر است که در محبوبیت آن نقش بسزایی دارد.

هل سبز گیاهی متعلق به جنوب شرق آسیا و دارای خواص ویژه ای در طب سنتی است. این مبلغ دارای رایحه ای بسیار خوش بو و معطر است که در محبوبیت آن نقش بسزایی دارد.

به گزارش نصر، هل سبز گیاهی متعلق به جنوب شرق آسیا و دارای خواص ویژه ای در طب سنتی است. این مبلغ دارای رایحه ای بسیار خوش بو و معطر است که در محبوبیت آن نقش بسزایی دارد. این گیاه در فرهنگ ایرانی کرد جایگاه خود را یافته به نحوی که جای همراه با هل یکی از پرطرفدار ترین انواع چای است.

هل از گذشته های دور در آیورودا، پزشکی چینی و پزشکی یونانی به عنوان درمانی برای اختلالات گوارشی مورد استفاده بوده است. عصاره متانولی گرفته شده از هل جزئی است که به کنترل اختلالات گوارشی مانند اسیدپته، نفخ شکم، و گرفتگی معده کمک می کند.

هل ادویه ای بومی هند، نپال و بوتان محسوب می شود. امروزه، این ماده در بیشتر مناطق آسیا از جمله، هند، چین، بوتان، ویتنام، مالزی، کره و ژاپن یافت می شود. از هل به عنوان ملکه ادویه جات نام می برند و یکی از گران ترین ادویه های جهان پس از زعفران و وانیل نیز است.

از جمله فواید سلامت هل می توان به حفاظت از دستگاه گوارش، کنترل کلسترول، کنترل سرطان، تسکین مشکلات قلبی و عروقی، و بهبود جریان خون در بدن اشاره کرد. این گیاه برای درمان بیماری های دهان و دندان و عفونت های دستگاه ادراری مانند التهاب مثانه، نفریت، و سوزاک مفید است. هل دارای ویژگی های تقویت کننده میل جنسی است و همچنین به عنوان درمانی برای ضعف جنسی، اختلال در نعوظ، و انزال زودرس نیز استفاده می شود.

از نظر گیاه شناسی، هل به خانواده Zingiberaceae تعلق دارد و با نام علمی *Elettaria cardamomum* شناخته می شود. دو نوع اصلی از هل وجود دارند که به نام های علمی *Elettaria* برای هل سبز یا هل واقعی، و *Amomum* برای هل سیاه، سفید یا قرمز، شناخته می شوند.

هل به شکل غلاف هایی کوچک که دانه هایی سیاه رنگ درون آنها قرار گرفته اند، یافت می شود. هم دانه ها و هم غلاف هل دارای عطر و طعم دلپذیری هستند. از این رو، هل به عنوان یک عامل طعم دهنده در آشپزی هندی بسیار مورد استفاده است. چای هل در کنار چای زنجبیل از نوشیدنی های بسیار مشهور در هند محسوب می شود.

افزون بر مصارف آشپزی، استفاده از هل به عنوان یک گیاه دارویی سابقه ای طولانی در فرهنگ هندی و پزشکی سنتی چینی دارد.

باور بر این بوده است که هل درمانی برای عفونت های دندان و لثه، ناراحتی گلو، گرفتگی ریه، سل ریوی، التهاب پلک، اختلالات گوارشی، ناراحتی کلیه، و سنگ کیسه صفرا محسوب شده و به عنوان یک پادزهر برای سموم و زهرها نیز کاربرد داشته است.

ارزش غذایی هل

بنابر اعلام وزارت کشاورزی آمریکا، هر ۱۰۰ گرم هل حاوی ۳۰۰ کیلوکالری انرژی، ۶۸ گرم کربوهیدرات، ۱۱ گرم پروتئین، ۲۸ گرم فیبر غذایی، و فاقد کلسترول است. هل سرشار از ویتامین ها و ریزمغذی های مختلف نیز است که از آن جمله می توان به نیاسین، پیریدوکسین، ریبولوین، تیامین، ویتامین A، ویتامین C، سدیم، پتاسیم، کلسیم، مس، آهن، منگنز، منیزیم، فسفر و روی اشاره کرد.

فواید سلامت هل

هل ادویه ای ایده آل با فواید سلامت بسیار است. از محبوب ترین و شناخته شده ترین فواید سلامت این ماده می توان به موارد زیر اشاره کرد:

ویژگی های ضد سرطان

سرطان، به ویژه سرطان روده بزرگ، یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در جهان است. افزایش هزینه های روش درمانی سرطان و عوارض جانبی آن، پژوهشگران را به یافتن جایگزین هایی پایدارتر تشویق کرده است. مطالعات صورت گرفته توسط موسسه ملی سرطان چیتارانجان در کلکته نشان داده اند، رژیم غذایی حاوی هل نتیجه مثبتی در مقابله با سرطان روده بزرگ دارد.

سلامت قلب و عروق

مطالعات صورت گرفته در زمینه تاثیر مصرف هل بر سلامت قلب و عروق نشان داده اند این ماده به پایین آوردن ضربان قلب یا کنترل ریتم ضربان کمک می کند و فشار خون بالا را کنترل می کند.

کنترل کلسترول

ریزمغذی های موجود در هل می توانند با افزایش سطوح چربی در بدن انسان مقابله کنند. طی مطالعه ای آنزیم های آنتی اکسیدانی کبدی و قلبی گرفته شده از هل روی موش هایی با رژیم غذایی حاوی چربی بالا مورد استفاده قرار گرفت. این آنزیم ها بر سطوح کلسترول تاثیرگذار بوده و به کنترل آنها کمک قابل توجهی کردند.

ضد افسردگی

باور بر این است که هل دارای ویژگی های ضد افسردگی است. روغن عصاره هل یکی از روغن های اصلی مورد استفاده در رایحه درمانی است. این ماده نه تنها برای مقابله با افسردگی بلکه برای درمان انواع مختلف بیماری ها از اختلالات معده تا بیماری های ریوی قابل استفاده است.

درمان اختلالات ادراری

در آیورودا (علم باستانی هندی درباره پزشکی و سبک زندگی)، هل به عنوان درمانی برای بیماری ها و عفونت های دستگاه ادراری مانند التهاب مثانه، نفریت و سوزاک مورد استفاده بوده است.

محافظت در برابر بیماری های دستگاه گوارش

هل از گذشته های دور در آیورودا، پزشکی چینی و پزشکی یونانی به عنوان درمانی برای اختلالات گوارشی مورد استفاده بوده است. عصاره متانولی گرفته شده از هل جزئی است که به کنترل اختلالات گوارشی مانند اسیدیت، نفخ شکم، و گرفتگی معده کمک می کند. روغن های فرار استخراج شده از هل آثار مثبت بر اختلالات دستگاه گوارش را نشان داده اند.

ویژگی های ضد میکروبی

برای هزاران سال باور بر این بوده است که هل دارای ویژگی های ضد عفونت است. برای علم مدرن این به معنای ویژگی های ضد میکروبی هل است. طی مطالعه ای از روغن های فرار استخراج شده از هل برای بررسی این فرضیه استفاده شد که نشان داد این روغن ها توانایی مهار رشد و گسترش برخی از میکروب های خطرناک که دلیل مسمویت غذایی هستند را دارد.

ویژگی های ضد اسپاسم

اسپاسم عضلانی اغلب در افراد مسن گزارش می شود. انقباض ناگهانی در عضلات این اسپاسم ها را موجب می شوند. هنگامی که عضله منقبض می شود می تواند به شکل گیری درد ناگهانی منجر شود. بنابر نتایج آزمایش های صورت گرفته روی حیوانات، هل می تواند برای کنترل اسپاسم عضلات مورد استفاده قرار بگیرد.

بیماری های دهان و دندان

صدها سال است که هل در آیورودا و پزشکی سنتی چینی برای درمان مشکلات دهان و دندان مورد استفاده قرار می گیرد. پس از اختراع آنتی بیوتیک ها، مشخص شد این آنتی بیوتیک ها نتایج مختلف و همچنین عوارض جانبی به همراه دارند. از جمله عوارض جانبی مصرف آنتی بیوتیک ها مهار باکتری های پروبیوتیک مفید در روده است. در مقابل، استفاده از ادویه ها ایده آل است زیرا تنها میکروب های عفونی را مهار می کنند و کاری با باکتری های پروبیوتیک ندارند. مطالعه صورت گرفته توسط دانشگاه کالیفرنیا وجود ویژگی های ضد میکروبی در هل را تایید کرده است.

ویژگی ضد آسم

هل می تواند به عنوان درمانی برای آسم و دیگر مسائل تنفسی مورد استفاده قرار بگیرد. نتایج یک مطالعه نشان داد عصاره خام هل به باز کردن مسیرهای هوایی در حیوانات آزمایشگاهی کمک می کند. همچنین، آنها در آرامش بخشیدن به بافت های نای موثر بوده اند.

ویژگی های ضد التهابی

بنابر آیورودا، هل برای تسکین درد مفاصل و عضلات خوب است. شواهد تجربی جدید نشان داده اند هل دارای ویژگی های ضد التهابی و ضد سرطان زا است.

سم زدایی

فرآیندهای سوخت و ساز در بدن انسان رادیکال های سمی و آزاد منتشر می کنند که سلول های سالم را تحت تاثیر قرار می دهند. این سموم انباشته شده می توانند زمینه ساز شکل گیری چندین بیماری از جمله سرطان و پیری زودرس شوند. هل به عنوان یک عامل سم زدا شناخته می شود. روغن های عصاره ای و مواد زیستی-شیمیایی موجود در هل آثار سم زدایی ارائه می کنند.

بهبود گردش خون

در درمانی های سنتی مانند رایجه درمانی، هل برای درمان نشانه های آسم و برونشیت از طریق بهبود جریان خون به ریه ها مورد استفاده قرار گرفته است. روغن عصاره ای استخراج شده از هل روی افرادی دارای استرس آزمایش شده و مشخص شده است که هل به بهبود جریان خون در بدن کمک می کند.

بهبود تهوع و استفراغ

هل به طور سنتی به عنوان درمانی برای تهوع کاربرد دارد. هل تونیکی موثر و محرک است و برای تسکین احساس تهوع و استفراغ خوب است.

ویژگی های تقویت کننده میل جنسی

از آنجایی که هل طعمی شیرین دارد، به طور سنتی اعتقاد بر این بوده است که دارای ویژگی های تقویت کننده میل جنسی است. نه تنها هل به عنوان یک برانگیزنده جنسی شناخته می شود، بلکه در زمینه درمان ضعف جنسی و انزال زودرس نیز کاربرد داشته است.

گلو درد

هل همانند یک درمان خوب برای گلو درد عمل می کند. هل و دارچین را می توانید به همراه هم در آب جوشانده و برای کنترل گلو درد هر روز صبح این آب را غرغره کنید.

سکسکه

سکسکه، به ویژه برای کودکان، می تواند بسیار آزار دهنده باشد. هل یکی از درمان های موثر برای سکسکه شناخته می شود. چند غلاف هل را در آب بجوشانید و با نوشیدن این آب می توانید از شر سکسکه خلاص شوید.

خوشبو کننده نفس

غلاف ها و دانه های هل می توانند به عنوان یک خوشبو کننده نفس جویده شوند. عطر و طعمی که در هل وجود دارد به واسطه وجود روغن عصاره ای است. جای شگفتی نیست که روغن عصاره ای هل به عنوان یک ماده تشکیل دهنده در آدامس ها مورد استفاده قرار می گیرد.