

خواص سبزیجات نوبرانه فصل بهار

سبزیجات خاص بهاره، مانند باقالا، مارچوبه، ریواس، سیر، پونه و فواید منحصر به فرد و خاصی دارند که در ادامه با هم مرور می کنیم.



سبزیجات خاص بهاره، مانند باقالا، مارچوبه، ریواس، سیر، پونه و فواید منحصر به فرد و خاصی دارند که در ادامه با هم مرور می کنیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، فصل بهار به دلیل شرایط آب و هوایی مناسب آن، بهترین زمان برای رشد و به بار نشستن سبزی ها و میوه هایی است که در فصول دیگر امکان استفاده از آن ها وجود ندارد. به همین علت در این فصل با طیف وسیعی از میوه ها و سبزیجات مواجه هستیم که خواص بی نظیر و متنوعی دارند. در این مقاله خواص مختصری از سبزیجات نوبرانه بهاری را برایتان آورده ایم.

باقالا

1. ضدپارکینسون: باقالا دارای لوودوپا است. که پیش ساز انتقال دهنده های عصبی دوپامین، اپی نفرین و نوراپی نفرین در مغز است. دوپامین با حرکات آرام اندام ها در بدن در ارتباط است و کمبود آن باعث لرزش می شود. در نتیجه مصرف منظم آن باعث پیشگیری از ابتلا به پارکینسون می گردد.
2. کاهش فشار خون: باقالا یا باقلا منبع خوبی از تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، پریدوکسین، آهن، مس، منگنز، کلسیم، منیزیم و پتاسیم است و به همین علت باعث کاهش فشار خون می شود.
3. ضد سرطان کولون: باقالا سرشار از فیبر می باشد و با عوامل سرطان زا در کولون متصل می شود و مانع از تماس سلول های کولونی با عوامل سرطان زا می گردد.

مارچوبه

1. درمان بیماری های التهابی: مارچوبه سرشار از ساپونین A، سارساپوژنین، پروتودیوسین، دیوسژنین، و فلاونوئیدهای کورستین، روتین، کامفرول، ایزورامنتین است. این مواد شیمیایی از فرآیندهای التهابی در بیماری های خود ایمنی جلوگیری می کنند.
2. تقویت پروبیوتیک ها: مارچوبه از جمله گیاهان سرشار از پروبیوتیک هایی چون اینولین است که رشد باکتری های پروبیوتیک را تقویت و باعث کاهش بیماری های روده ای و سرطان در روده بزرگ می شود.
- والک بر کید، کیسه صفرا، روده و معده مؤثر است. این گیاه هضم را ارتقا می بخشد و به منظور بهبود سوء هاضمه کاربرد دارد. عصاره آن را می توان برای درمان کرم های لوله ای روده به کار برد.

جعفری

1. تأمین سلامت قلبی عروقی: جعفری به دلیل اینکه سرشار از فولات است، باعث بهبود عملکرد قلب و عروق می شود.
2. ضد سرطان: جعفری دارای ماده شیمیایی فعالی به نام میریستیکین است که باعث فعال کردن آنزیم گلوکوتایون ترانسفراز می شود. این آنزیم گلوکوتایون را به مولکول های اکسیژن اکسید شده متصل می کند و مانع از فعالیت اکسیداسیون این مولکول ها می شود. در نتیجه از اثرات سرطان زایی اکسیژن فعال می کاهد.
3. شادابی پوست: جعفری منبع فوق العاده آنتی اکسیدان ها می باشد و سرشار از ویتامین K، ویتامین C، ویتامین A، بتاکاروتن، فولات، آهن، میریستیکین، لیمونن، لوتئین و ... می باشد. که همه آن ها از آنتی اکسیدان های قوی می باشند. آنتی اکسیدان ها اثر عوامل مخرب محیطی بر پوست را کاهش می دهند.

سیر

1. پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی: سیر به دلیل دارا بودن آلیسین فشار خون را در حد نرمال حفظ می کند و با جلوگیری از جذب کلسترول، باعث کاهش سطح کلسترول خون می گردد. پس می توان آن را به عنوان یک محافظت کننده بی نظیر در برابر ایجاد لخته خون و پلاک های چربی دانست که از سکنه و بیماری های قلبی پیشگیری می کند.
2. دارای خواص آنتی باکتریال و ضد قارچی: سیر می تواند در زمان حمله باکتری ها به بدن، سیستم ایمنی را تقویت کند.

ریواس

1. ضد دیابت: ریواس سرشار از ویتامین K می باشد. این ویتامین حساسیت به انسولین را افزایش می دهد و باعث می شود تا انسولین بتواند اثرات خود را در کاهش قند خون اعمال نماید.
2. ضد فشار خون: ریواس سدیم کمی دارد و چربی اشباع نیز ندارد. به همین علت در داروهای گیاهی که برای مبتلایان به چربی خون و فشارخون تجویز می شود نام آن دیده می شود.

والک

بهبود بیماری های گوارشی: والک بر کبد، کیسه صفرا، روده و معده مؤثر است. این گیاه هضم را ارتقا می بخشد و به منظور بهبود سوء هاضمه کاربرد دارد. عصاره آن را می توان برای درمان کرم های لوله ای روده به کار برد.

پونه

1. استحکام استخوان ها: پونه کوهی منبع خوبی از ویتامین K، ویتامین E، منیزیم، منگنز، آهن و کلسیم می باشد که برای رشد استخوانی مناسب می باشند و چگالی استخوان را حفظ می نماید.
2. گیاهی آنتی باکتریال: مواد شیمیایی فعال موجود در پونه کوهی رشد باکتری هایی چون سودوموناس آيروژنز و استافیلوکوکوس اورئوس را متوقف می کند.

نعنا

1. بهبود فعالیت گوارشی: این گیاه معطر باعث تسکین اسهال، اسپاسم عضلانی و سوء هاضمه می شود.
2. درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا: نعنا به دلیل اثرات آنتی باکتریال بر روی باکتری ها و ویروس ها برای بهبود سرماخوردگی مؤثر است.
3. محافظت در برابر سرطان: به دلیل اینکه سرشار از آنتی اکسیدان ها می باشد در برابر سرطان ها بالأخص سرطان ریه، کولون و پوست اثر محافظتی دارد.