

فواید شگفت انگیز گشنیز

مصرف گشنیز به صورت یک سبزی معطر در غذا یا به صورت دم کرده یا در سبزی خوردن می تواند به بهبود عملکرد روده ها کمک کند چون حاوی خواص ضداسپاسمی فوق العاده است.



مصرف گشنیز به صورت یک سبزی معطر در غذا یا به صورت دم کرده یا در سبزی خوردن می تواند به بهبود عملکرد روده ها کمک کند چون حاوی خواص ضداسپاسمی فوق العاده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، گشنیز با نام علمی *Coriandrum sativum* خواستگاه ناشناخته ای دارد اما برخی بررسی ها نشان می دهد که این سبزی معطر قدیمی از آفریقای شمالی آمده است. گشنیز هر سال به میزان زیادی کشت می شود و تقریباً در تمام سال در دسترس است. این سبزی که ساقه و برگ آن خوراکی است به عنوان یک سبزی معطر در تمام جهان به کار می رود. چون طعم خوبی به غذا می دهد و به طرق مختلف قابل مصرف است. در واقع مصرف آن به صورت یک سبزی معطر در غذا یا به صورت دم کرده یا در سبزی خوردن می تواند به بهبود عملکرد روده ها کمک کند چون حاوی خواص ضداسپاسمی فوق العاده است. در ادامه مطلب شما را بیشتر با این سبزی معطر آشنا می کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

ارزش غذایی گشنیز

گشنیز یک گیاه درمانگر است که در طب سنتی بسیار مورد استفاده قرار می گیرد. چون سرشار از روغن هایی است که دستگاه گوارش را تحریک کرده و به بهبود عملکرد آن کمک می کند. در نتیجه در مقابله با بی اشتها یا ناشی از اختلالات گوارشی یا بی اشتها یا ناشی از اختلال در pH جداره معده موثر عمل می کند. گشنیز ارزش غذایی بالایی دارد چون منبع خوب ویتامین های مهم برای بدن است. از بین این ویتامین ها می توان به ویتامین E، C، B، A و E اشاره کرد. گشنیز همچنین سرشار از مواد معدنی مختلفی مانند پتاسیم یا آهن است.

هر 100 گرم گشنیز حاوی مواد زیر است:

گشنیز خواص آرام بخشی دارد در نتیجه در ترکیب داروهای ضداسپاسم استفاده شده و باعث بهبود عملکرد روده ها و دفع راحت می شود

ویتامین آ 0.123 میلی گرم
ویتامین ب۱ 0.239 میلی گرم
ویتامین ب۲ 290 میلی گرم
ویتامین ب۳ 2.130 میلی گرم
ویتامین ث 21 میلی گرم
کلسیم 709 میلی گرم
آهن 16.32 میلی گرم
منیزیم 330 میلی گرم
فسفر 409 میلی گرم
پتاسیم 1.267 میلی گرم
سدیم 35 میلی گرم
زینک 4.70 میلی گرم

گشنیز برای مقابله با اثرات فلزات سنگین

گشنیز در درمان افرادی که به فلزات سنگین به ویژه به واسطه آب آلوده کارخانجات آلوده شده اند موثر است. عناصر شیمیایی موجود در گیاه این قابلیت را دارند که ذرات فلزی را فیکس کرده و دفع آن ها را تسهیل بخشند.

گشنیز؛ اکسیکتورانت طبیعی
اگر گشنیز را به صورت چای یا دم کردنی میل کنید یک اکسیکتورانت (خلط آور) طبیعی است که از احتباس مایعات در دستگاه تنفسی پیشگیری می کند.

گشنیز برای خانم های شیرده
چای گشنیز همچنین برای خانم های شیرده مناسب است چون باعث تحریک ترشح شیر در غدد پستانی شده و خواص آن جذب بدن نوزاد نیز می شود.

گشنیز؛ ضدسرطان
نتایج بررسی های آزمایشگاهی نشان می دهد که اثرات آنتی اکسیدانی گشنیز باعث پیشگیری از ابتلا به سرطان می شود. به عقیده متخصصان به نظر می رسد که این سبزی معطر از بروز تخریب DNA که عامل ابتلا به سرطان است پیشگیری می کند.

گشنیز برای پیشگیری از بیماری آلزایمر
گشنیز در درمان افرادی که به فلزات سنگین به ویژه به واسطه آب آلوده کارخانجات آلوده شده اند موثر است. عناصر شیمیایی موجود در گیاه این قابلیت را دارند که ذرات فلزی را فیکس کرده و دفع آن ها را تسهیل بخشند

بررسی هایی که روی موش های آزمایشگاهی انجام شده است نشان می دهد که تنفس روغن گشنیز باعث کاهش افسردگی و اضطراب می شود که با ابتلا به بیماری آلزایمر در ارتباط است.

گشنیز برای کاهش میزان قند خون
گشنیز برای دیابتی هایی که در کنترل قند خونشان مشکل دارند مفید است. گشنیز تا حدودی همانند دارچین باعث کاهش قند خون بعد از مصرف غذا می شود.

فواید دیگر گشنیز
* گشنیز خاصیت خنک کنندگی دارد و برای مقابله با بوی بدن دهان مفید است.
* گشنیز به داشتن خوابی راحت کمک می کند. می توانید قبل از رفتن به رختخواب یک فنجان چای گشنیز بنوشید تا خواب راحتی داشته و کسب انرژی کنید.
* گشنیز باعث تسکین دردهای قاعدگی می شود در نتیجه برای خانم ها بسیار مفید است.
* گشنیز خواص آرام بخشی دارد در نتیجه در ترکیب داروهای ضداسپاسم استفاده شده و باعث بهبود عملکرد روده ها و دفع راحت می شود.
* ترکیبات موجود در این سبزی معطر خواص آنتی بیوتیکی و آنتی باکتریالی دارد. در نتیجه در ترکیب داروهای مربوط به درمان زخم و جای جراحی استفاده می شود.
* گشنیز باعث بهبود عملکرد مغز و سیستم عصبی می شود. در نتیجه راندمان ذهنی را بالا می برد.

چه کسانی باید در مصرف گشنیز احتیاط کنند؟

افرادی که سندرم آلرژی دهانی دارند
گشنیز باعث بروز سندرم آلرژی دهانی می شود. این سندرم یک واکنش آلرژیک نسبت به برخی پروتئین های موجود در میوه ها، سبزیجات و گردو یا آجیل ها محسوب می شود. افرادی دچار این سندرم هستند که از آلرژی آلاینده های محیطی رنج می برند.

افرادی که دچار این سندرم هستند بعد از مصرف گشنیز خام دچار واکنش های آلرژیک مانند احساس خارش یا سوزش در دهان، لب ها و گلو می شوند. البته این علائم معمولاً بعد از چند دقیقه از بین می رود. اگر این مسائل با علائم دیگری همراه نباشد معمولاً جدی نبوده و نیازی به پرهیز از مصرف این سبزی پراخصیت نیست.

افرادی که داروهای ضدانعقاد مصرف می کنند
گشنیز خاصیت خنک کنندگی دارد و برای مقابله با بوی بدن دهان مفید است

برگ های گشنیز (خشک یا تازه) حاوی میزان زیادی ویتامین K هستند. این ویتامین برای انعقاد خون لازم است. افرادی که داروهای ضدانعقاد خون مانند کومارین یا وارفارین مصرف می کنند باید نسبت به ویتامین K موجود در رژیم غذایی شان دقت داشته باشند و میزان آن را ثابت نگه دارند.

سبزیجات معطری مانند گشنیز حاوی ویتامین K است و بنابراین باید به صورت صرفاً چاشنی مورد استفاده قرار گیرد. در واقع این افراد نباید میزان زیادی گشنیز به صورت سبزی خوردن مصرف کنند. توصیه می کنیم افرادی که تحت درمان با داروهای ضدانعقاد هستند با یک متخصص تغذیه یا پزشک خود در خصوص منابع غذایی ویتامین K صحبت کرده و نسبت به تثبیت میزان آن در برنامه غذایی شان دقت کنند.