

خواص سبزیجات معطر از ترخون تا شوید

سبزیجات معطر فواید زیادی دارند. این سبزیجات علاوه بر خوش عطر و طعم کردن غذاها درمانگر نیز هستند. بنابراین توصیه می شود این سبزیجات را به برنامه غذایی تان افزوده و از خواص بی نظیر آن ها بهره ببرید.



سبزیجات معطر فواید زیادی دارند. این سبزیجات علاوه بر خوش عطر و طعم کردن غذاها درمانگر نیز هستند. بنابراین توصیه می شود این سبزیجات را به برنامه غذایی تان افزوده و از خواص بی نظیر آن ها بهره ببرید.

ریحان

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، ریحان تازه یا خشک سرشار از خواص آنتی اکسیدانی بالا بوده و طعم ویژه ای دارد که ناشی از وجود همین آنتی اکسیدان ها است. ریحان حاوی فلاونوئید و ترپنیک است. نتایج بررسی ها نشان می دهند که این ترکیبات در کاهش میزان کلسترول بد خون و همچنین جلوگیری از رشد تومورها تأثیر دارند. توصیه می کنیم علاوه بر سبزی خوردن در تهیه پاستاها، پیتزا، سوپ ها و خورش ها و همچنین سس گوجه فرنگی و پستو و دیگر غذاها از این سبزی استفاده کنید. ریحان همچنین برای طعم دهی به ماهی و مرغ و همچنین در ترکیب پوره ها قابل استفاده است. می توانید داخل ساندویچ ها نیز ریحان گذاشته و از طعم خواص آن بهره ببرید.

گشنیز

جعفری تازه حاوی فلاونوئیدها، کومارین و ترکیبات دیگری است که قدرت آنتی اکسیدانی بالایی دارند و باعث تحریک دستگاه ایمنی بدن و مسدود شدن مواد سرطان زا می شوند. میزان بالای کلروفیل در جعفری نیز باعث مقابله با بوی بد دهان و خوشبو شدن نفس می شود

طعم شاخص و دلنشین گشنیز باعث معروفیت و محبوبیت گشنیز در تهیه غذاهای چینی؛ هندی و مکزیکی شده است. گشنیز تازه طعم بهتری از انواع خشک آن دارد. این سبزی معطر حاوی کومارین، فتالید، پولی آکتیلین و ترکیبات درمانی دیگری است که باعث تحریک آنزیم های ضدسرطان در بدن می شوند. توصیه می کنیم در تهیه سس سالسا، پستو و انواع دیگر سس های مخصوص پاستاها، انواع سالادها و حتی سالاد میوه نیز از این سبزی استفاده کنید. ساندویچ نان و پنیر و سبزی نیز گزینه مناسبی برای بهره مندی از خواص سبزی های معطر است.

شوید

شوید پلو یکی از پلوهای رایج و خوشمزه ایرانی است. شوید تازه حاوی خواص فوق العاده ای بوده و ترکیبات آن شامل کارون، کومارین، فلاونوئیدها، لیمونن و فتالیدها است. نتایج بررسی ها نشان می دهد که کارون و لیمونن موجود در شوید باعث نابودی تومورها شده و فلاونوئیدهای موجود در آن، رادیکال های آزاد را خنثی می کند. کومارین و فتالیدها نیز ترکیباتی هستند که باعث تحریک آنزیم های مقابله کننده با سرطان در بدن می شوند. توصیه می کنیم از این سبزی معطر نیز در تهیه سالادها و در ترکیب سس ها استفاده کنید.

نعنا

نعنا جزو سبزیجاتی است که تنوع زیادی دارد. نعنا سبز و تازه و همچنین نعنا خشک طعم بی نظیری به غذاها می دهند. حتماً شما هم سیب زمینی آب پز را با نعنا خشک مصرف کرده اید و به خوبی می دانید این سبزی خشک چه تأثیری در بهتر شدن طعم سیب زمینی دارد. در طب سنتی از این سبزی معطر برای تسکین دل درد، بوی بد دهان و گلودرد استفاده می شود.

ترکیبات قوی موجود در برگ نعنا مانند کارون، لیمون، مانتول و غیره مانع از رشد تومورها می شوند. توصیه می کنیم به چای سبز و دیگر نوشیدنی های تان نعنا تازه اضافه کنید. نعنا خشک یا تازه را به ماست، انواع سس ها، پاستاها و حتی پنیر اضافه کرده و میل کنید. افزودن این سبزی معطر به غذاهای گوشتی نیز علاوه بر خوش طعم شدن آن ها باعث افزایش خواص آن ها نیز می شود.

جعفری

طعم تند و تیز ترخون همراه قدیمی ماهی بوده و برای خوش طعم شدن سس سرکه و انواع سس های دیگر استفاده می شود. ترخون حاوی ترکیباتی است که برای مقابله با سرطان موثر بوده و قدرت رشد تومورها را کاهش می دهد

جعفری یکی از سبزیجات معطر پرمصرف در سرتاسر جهان است که خواص و طعم فوق العاده ای دارد. توصیه می شود جعفری تازه میل کنید و از مصرف جعفری خشک بپرهیزید چون فواید جعفری تازه به مراتب بیشتر است. جعفری تازه حاوی فلاوونوئیدها، کومارین و ترکیبات دیگری است که قدرت آنتی اکسیدانی بالایی دارند و باعث تحریک دستگاه ایمنی بدن و مسدود شدن مواد سرطان زا می شوند. میزان بالای کلروفیل در جعفری نیز باعث مقابله با بوی بد دهان و خوشبو شدن نفس می شود. توصیه می کنیم علاوه بر تزئین غذاها در تهیه انواع سس ها، خورش ها، سالادها، پاستاها و دیگر غذاهایتان از جعفری استفاده کنید.

مریم گلی

طعم خاص مریم گلی از آن یک چاشنی خوب برای پخت و مصرف گوشت پرندگان ساخته است. می توانید از این سبزی به صورت تازه و خشک استفاده کنید. مریم گلی حاوی ترکیبات قوی ضدسرطانی است که به کاهش بیماری های قلبی و سرطان کمک می کنند. نتایج پژوهش ها نشان می دهند سینئول و الکل پرلیل موجود در جعفری باعث کاهش رشد تومورها می شوند. فلاوونوئیدها و لوتئولین نیز باعث پیشگیری از تغییرات سرطان زا در سلول های بدن می شوند. می توانید از این سبزی در غذاهای حاوی گوشت، پیتزاها، پاستاها و تهیه نان تازه خانگی استفاده کنید. مریم گلی برای طعم دهی به ماهی و مرغ و همچنین در تهیه سس ها استفاده می شود.

ترخون

طعم تند و تیز ترخون همراه قدیمی ماهی بوده و برای خوش طعم شدن سس سرکه و انواع سس های دیگر استفاده می شود. ترخون حاوی ترکیباتی است که برای مقابله با سرطان موثر بوده و قدرت رشد تومورها را کاهش می دهد. این سبزی معطر باعث تحریک آنزیم هایی می شود که مانع از ابتلا به سرطان می شوند. ترخون در تهیه خوراک لوبیا و غلات استفاده می شود. سس سرکه و زیتون نیز با افزودن اندکی ترخون خوش طعم تر می شود. حتماً در تهیه ساندویچ ها از این سبزی استفاده کنید. ترخون با ماهی، مرغ، هویج، آرتیشو، بادمجان و خوراک نخود قابل استفاده است.

آویشن

برگ های آویشن تازه و یا آویشن خشک یکی از پرمصرف ترین و محبوب ترین سبزیجات دنیا است. این سبزی معطر در آشپزی فرانسوی و ایتالیایی جایگاه ویژه ای دارد. آویشن حاوی ترکیباتی مانند سینئول، لیمون و پینن است که مانع از رشد تومورها شده و ترشح آنزیم های ضدسرطان را در بدن افزایش می دهند. لوتئولین که در نعنا فلفلی، مریم گلی و آویشن نیز وجود دارد باعث مسدود شدن تغییرات سرطان زا در سلول های بدن می شود. حتماً از آویشن در تهیه سس مخصوص پاستاها استفاده کنید. این سبزی معطر را به خورش ها و سوپ ها نیز اضافه کنید. آویشن برای خوش طعم کردن ماهی، مرغ و بوقلمون نیز یک گزینه خوب است.