



۵ ادویه مفید که باید در زمستان مصرف کنید

فصل سرما ادویه‌های مخصوص به خود را دارد که بسیار پر منفعت هستند و به گرم کردن بدن در فصل زمستان کمک می‌کنند. برخی از ادویه‌ها از بیماری‌ها پیشگیری کرده و منفعت فوق‌العاده‌ای دارند.

فصل سرما ادویه‌های مخصوص به خود را دارد که بسیار پر منفعت هستند و به گرم کردن بدن در فصل زمستان کمک می‌کنند. برخی از ادویه‌ها از بیماری‌ها پیشگیری کرده و منفعت فوق‌العاده‌ای دارند.

ادویه زمستانی

ادویه‌ها اشکال مختلف فیتوکمیکال‌ها هستند که روی هم رفته دارای اثرات آنتی اکسیدانی، تعدیل عملکرد آنزیم‌ها، تحریک سیستم ایمنی، کاهش التهاب و اثرات آنتی باکتریال می‌باشند. این ترکیبات همه روزه در مقادیر کمی استفاده می‌شوند اما ترکیب آن‌ها با درشت مغذی‌هایی چون کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها اجازه آشکار شدن محسوس آن‌ها را نمی‌دهد.

تحقیقات اخیر نشان دهنده تاثیرات ادویه جات در سلامتی و بیماری می‌باشد. برای مثال مکمل فلفل قرمز می‌تواند سرطان کولون را تشدید نماید در حالی که زیره سبز یا فلفل سیاه سرطانزاهای کولون را سرکوب می‌کنند.

ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، آنتی موتاژنیک، ضدالتهابی و تقویت کننده‌های سیستم ایمنی موجود در ادویه‌ها از طریق تاثیر بر عملکرد ارگان‌های موجود در بدن مثل سیستم گوارش، قلبی عروقی، تنفسی، تولید مثل، اعصاب و سایر اندام‌های بدن باعث تاثیر مثبت ادویه جات بر سلامتی می‌گردند. همچنین ترکیبات طبیعی و سنتتیک موجود در این مواد توانایی بلوکه کردن ترکیبات سرطان‌زا را داشته و از رشد سرطان می‌توانند پیشگیری کنند.

و اما فصل زمستان بهانه‌ای برای انتخاب این موضوع جهت آشنایی خوانندگان عزیز با فواید بعضی از ادویه جات گردید. فصل سرما ادویه‌های مخصوص به خود را دارد که بسیار پر منفعت هستند و به گرم کردن بدن در فصل زمستان کمک می‌کنند. برخی از ادویه‌ها از بیماری‌ها پیشگیری کرده و منفعت فوق‌العاده‌ای دارند.

دارچین

از لحاظ پزشکی، دارچین یک گرم کننده می‌باشد. برای پیشگیری از سرما و گرم نگه داشتن دست‌ها و پاهایی که هر لحظه احساس سرما می‌کنند انتخاب خوبی است. یک فنجان چای دارچین تشکیل شده از چوب دارچین و یا ریختن یک قاشق چای خوری پودر دارچین در یک لیوان آب جوش راه خوبی برای پیشگیری از آنفلوانزا در زمستان است.

یک فنجان چای دارچین می‌تواند دردهای قاعدگی را آرام کند، درد مفاصل را تسکین دهد و همچنین احساس پری بعد از یک وعده غذایی را کمتر کند، کمک به هضم بهتر غذا نماید و از ریفلاکس جلوگیری کند. مصرف منظم چای دارچین می‌تواند باعث قوی‌تر شدن لته‌ها شود و خاصیت آنتی اکسیدانی قوی دارد. ناگفته نماند در هند از چای دارچین برای درمان تهوع و استفراغ استفاده می‌شود.

در دوران بارداری و افرادی که دچار زخم معده یا روده هستند باید از مصرف دارچین دوری شود. زیرا می‌تواند باعث ایجاد علائمی گردد بدین صورت که سیستم عصبی مرکزی را تحت تاثیر قرار داده و باعث ایجاد خواب آلودگی و یا افسردگی و در موارد حادتر باعث تاکیکاردی می‌شود.

هل

جویدن دانه‌های تازه هل می‌تواند در هضم بهتر موثر باشد. پودر آن مزه و طعمش را سریع از دست می‌دهد در حالی که دانه‌های هل با پوست می‌تواند طعم‌دار و موثرتر باشد. مصرف هل می‌تواند در کارایی کبد، معده و روده و اشتها مفید باشد. در آلمان از این ادویه برای تسکین سرفه، برونشیت، کاهش تب، کاهش التهاب دهان و حلق، رفع مشکلات کبد و کیسه صفرا، تقویت سیستم ایمنی و در جهت کاهش عفونت استفاده می‌شود.

در طب سنتی، از هل مانند دارچین در درمان مشکلات گوارشی استفاده می‌شود. برخلاف دارچین مصرف هل در دوران بارداری خطری ندارد و حتی می‌تواند باعث تسکین بیماری صبحگاهی شود.

جوز هندی

در طب سنتی از جوز در درمان اسهال، التهاب غشای موکوسی، نفخ و استفراغ استفاده می‌شود. در چین از این ادویه برای تسکین سردرد، کاهش تب، از بین بردن ضعف و ناتوانی استفاده می‌شود. ناگفته نماند روغن این ادویه جهت کاهش دردهای روماتیسمی توصیه می‌شود.

زیره سیاه

دانه‌های زیره گرم، شیرین و تند می‌باشد و خواص زیادی دارد از جمله:

۱- علاوه بر خواص دارویی، دانه‌های زیره ارزش غذایی دارند و حاوی نوترینت‌ها، مینرال‌هایی چون آهن، مس، کلسیم، پتاسیم، منگنز، سلنیم، روی، منیزیم، ویتامین‌های C، E، A و گروه B و آنتی اکسیدان می‌باشند.

۲ دانه‌های زیره منابع غنی فیبر رژیمی می‌باشند. ۱۰۰ گرم آن ۳۸ گرم (میزان توصیه شده دریافتی روزانه) فیبر بدن را تامین می‌کند.

۳ دانه‌های زیره حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی از جمله کاروتن، گزانتین، زاگزانتین می‌باشد. این ترکیبات از بدن در مقابل رادیکال‌های آزاد حفاظت می‌کنند بنابراین بدن را در مقابل سرطان، عفونت و سایر بیماری‌ها محفوظ می‌دارند.

۴ از دانه‌های زیره جهت درمان سرماخوردگی، برونشیت و سندروم روده تحریک پذیر استفاده می‌شود.

زنجبیل

زنجبیل یک ادویه است که می‌تواند برای درمان بسیاری از مشکلات استفاده شود و برای فصل زمستان می‌تواند بسیار مفید باشد چون بیشتر در معرض ابتلا به سرماخوردگی، عفونت‌های سینوسی و آنفلوانزا هستیم.

میکروب‌ها و ویروس‌ها مسری هستند و بیماری را به دیگران منتقل می‌کنند و در مکانی که افرادی دچار سرماخوردگی باشند، ویروس‌ها می‌توانند بیماری را به افراد دیگر منتقل کنند. پیشگیری بهترین کار است و در این صورت ۵۰ درصد از بروز بیماری‌ها کاهش پیدا می‌کند؛ اگر افراد قبل از اینکه دچار سرماخوردگی شوند، بدن خود را ایمن کنند، از بروز سرماخوردگی پیشگیری کرده‌اند.

مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود همچنین استراحت یکی از عوامل مهمی است که ایمنی بدن را افزایش می‌دهد؛ کم‌خوابی نیز بر سیستم ایمنی بدن تأثیر می‌گذارد. اگر افراد دچار سرماخوردگی شدند، برای رفع درد و کاهش تب می‌توانند از جوشانده زنجبیل استفاده کنند.

زنجبیل داروی گیاهی ضد سرماخوردگی است و طبیعتی گرم دارد و برای برطرف کردن عوارض سرماخوردگی بسیار مفید است. از زنجبیل قطره‌ای صنعتی ساخته شده که اثر آن بسیار بهتر است و سریع جذب می‌شود.