

## 6 فایده شگفت‌انگیز جعفری



جعفری یکی از گیاهان معطری است که به دلیل طعمی که به غذاها می‌دهد در سراسر جهان به ویژه در کشورهای حوزه مدیترانه بسیار پرمصرف است، اما شهرت جعفری تنها ناشی از خوشمزه کردن غذاها یا بوی معطر آن نیست، بلکه این گیاه در واقع گنجی پربار از مواد ضروری برای سلامتی است.

جعفری یکی از گیاهان معطری است که به دلیل طعمی که به غذاها می‌دهد در سراسر جهان به ویژه در کشورهای حوزه مدیترانه بسیار پرمصرف است، اما شهرت جعفری تنها ناشی از خوشمزه کردن غذاها یا بوی معطر آن نیست، بلکه این گیاه در واقع گنجی پربار از مواد ضروری برای سلامتی است. جعفری دارای خواص درمانی بسیاری برای بیماری‌ها و مشکلات مختلف از جمله بیماری‌های قلبی، کلیوی، دستگاه گوارش و بیماری‌های زنانه است. این گیاه همچنین دارای خواص ضد باکتری، ضد عفونت و نیز سرشار از آنتی‌اکسیدان است. مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری خورده شده از این گیاه، 2% از کلسیم و آهن، 12% از ویتامین (A)، بیش از 15% از ویتامین K و 16% از ویتامین C مورد نیاز بدن شما را تامین می‌کند.

**1- تندرستی عمومی برای بدن**  
گیاه جعفری به دلیل داشتن ویتامین K برای سلامتی استخوان بسیار مفید است، این گیاه همچنین حاوی ویتامین C است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌دهد. جعفری حاوی بتا کاروتن و آنتی‌اکسیدان است که در محافظت از بدن و مبارزه با پیری نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند.

**2- از بین بردن سنگ کلیه و پیشگیری از تولید مجدد آن در کلیه**  
یک مجله متخصص اورولوژی و بیماری مجاری ادرار در تحقیقی علمی به این نتیجه رسیده است که خوردن برگ جعفری و ساقه‌های آن باعث کاهش رسوبات و اگرالات کلسیم در کلیه می‌شود. این مجله نوشته است آزمایش‌ها نشان می‌دهد که خوردن جعفری به شیخ سنگ کلیه در حیوانات کمک کرده است.

### 3- آرامش دهنده به دردهای مفاصل

یکی دیگر از فواید گیاه جعفری دارا بودن خواص ضد عفونت است که مصرف روزانه آن به طور طبیعی برای درد مفاصل موثر و آرامش دهنده است.

### 4- درمان کم خونی یا (آنمی)

از آنجا که آن جعفری حاوی مقادیر زیادی آهن است برای کسانی که از کم خونی رنج می‌برند، بسیار مفید است، این افراد با مصرف روزانه جعفری می‌توانند تا حدودی کم خونی خود را جبران کنند.

### 5- جعفری ضد سرطان است

مطالعات اولیه یک بحث علمی نشان داده که جعفری دارای خواصی است که از رشد تومور سرطان جلوگیری کرده، مانع ایجاد ورم می‌شود. این تحقیقات علمی که در یک مجله تخصص علوم غذایی و فرآورده‌های کشاورزی که جعفری دارای خواص ضد سرطان است. در این تحقیقات تاکید شده که این خواص به سه روش با سرطان مبارزه می‌کند. ابتدا با خواص آنتی‌اکسیدان ریشه‌های سرطان را نابود می‌کند و سپس از انتشار سلول‌های سرطانی در بدن جلوگیری کرده و از سلول‌های محافظت می‌کند.

### 6- درمان بیماری قند (دیابت) و جلوگیری از رشد آن

پژوهش‌های علمی نشان داده که مصرف غذاهای غنی به مواد طبیعی معروف به میریسیپتین (Meresitin) مانند جعفری خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را به میزان 26% کاهش می‌دهد. جعفری یکی از بهترین منابع غذایی سرشار به مواد میریسیپتین است که در هر 100 گرم جعفری حدود 8 میلی گرم میریسیپتین یافت می‌شود.