

خواص ادویه های مفید در زمستان

ادویه ها علاوه بر طعم دادن به غذاها دارای خواص متعددی هم برای سلامت هستند.



ادویه ها علاوه بر طعم دادن به غذاها دارای خواص متعددی هم برای سلامت هستند.

به گزارش خبرنگار مهر، برخی ادویه ها دارای فواید و خواصی هستند که ما را در مقابل بیماری های فصل زمستان محافظت می کنند. در ادامه به برخی از این ادویه ها و خواص شان اشاره می شود.

بادیان ختایی یا انیسون ستاره ای

این ادویه سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین های A و C است و در تسکین گلودرد و سرماخوردگی بسیار موثر است. خواص ضدباکتریایی و ضدقارچی این گیاه ستاره ای شکل شما را از ابتلا به سرماخوردگی و سایر عفونت های ویروسی این فصل دور نگه می دارد.

در صورت ابتلا به گلودرد و سرفه، چای آماده شده با این گیاه را بنوشید. دو قاشق از این ادویه را به مدت ۱۵ دقیقه در آب در حال جوش بریزید. بعد از صاف کردن این چای، چند قطره عسل به آن اضافه نمایید. سه بار در روز این نوشیدنی را نوشیده تا از فواید تقویت کننده سیستم ایمنی آن بهره مند شوید.

زردچوبه

نوشیدن یک لیوان شیر و زردچوبه هر روز صبح در زمستان موجب تقویت سیستم ایمنی تان شده و شما را از بسیاری از عفونت ها دور نگه می دارد. زردچوبه دارای خواص متعدد آنتی اکسیدانی، ضدباکتریایی و ضدالتهاب است که به پیشگیری از بسیاری از بیماری ها کمک می کند.

دانه شنبليله

دانه شنبليله سرشار از خواص ضدویروسی است که می تواند ویروس های عامل زکام و گلودرد را نابود کند.

جوز هندی

این ادویه دارای خواص ضدباکتریایی قوی ای است که سیستم ایمنی را تقویت می کند. یک فنجان شیر داغ با پودر جوز هندی و کمی عسل و هل خردشده شما را از بیماری های زمستان دور نگه می دارد.

فلفل سیاه

این ادویه خوش طعم حاوی آنتی اکسیدان های گوناگونی است که متابولیسم بدن را تسریع می کند. با افزودن آن به غذایان از خواص متعددش بهره مند شوید.

میخک

میخک سرشار از آنتی اکسیدان و دارای خواص ضدالتهابی، ضدعفونی کننده و تسکین دهنده درد دندان است. غنچه های گل خشک شده دارای عطر و طعم متمایزی هستند. این ادویه را به سس سالاد، گوشت و دسرتان افزوده و از خواصش بهره مند شوید.

هل

دانه های سبز و کوچک هل منبع غنی مواد معدنی و آنتی اکسیدان های هستند که به سم زدایی از خون کمک کرده و مشکلات گوارشی را برطرف می کنند. این دانه خوش عطر حاوی ویتامین C و سایر مواد مغذی هم هست. نوشیدن یک فنجان چای هل در فصل زمستان شما را از علائم بیماری سرماخوردگی دور نگه داشته و خلق و خویتان را بهبود می بخشد.

دارچین

دارچین سرشار از آنتی اکسیدان بوده و دارای خواص شفابخش زیادی است. در فصل زمستان، دارچین همراه با زنجبیل به مقابله با سرماخوردگی کمک می کنند. دارچین دارای خواص تقویت کننده سیستم ایمنی است که از بدن در مقابل انواع باکتری ها محافظت می کند. حل کردن دارچین پودر شده و یک قاشق چایخوری عسل در آب گرم و نوشیدن در آن صبح در زمستان یک اکسیر عالی است.