

سالم‌ترین ادویه‌ها برای اضافه شدن به رژیم شما

نمک و فلفل تنها ادویه‌هایی نیستند که می‌توانند طعم و مزه آنچه را می‌خوریم تغییر دهند. بسیاری دیگر از ادویه‌ها نیز وجود دارند که نه تنها طعم ویژه‌ای دارند، بلکه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.



نمک و فلفل تنها ادویه‌هایی نیستند که می‌توانند طعم و مزه آنچه را می‌خوریم تغییر دهند. بسیاری دیگر از ادویه‌ها نیز وجود دارند که نه تنها طعم ویژه‌ای دارند، بلکه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: نمک و فلفل تنها ادویه‌هایی نیستند که می‌توانند طعم و مزه آنچه را می‌خوریم تغییر دهند. بسیاری دیگر از ادویه‌ها نیز وجود دارند که نه تنها طعم ویژه‌ای دارند، بلکه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند.

به گزارش سرویس خواندنی‌های انتخاب، بسیاری از گیاهان و ادویه‌ها حاوی خاصیت ضد باکتری و ضد ویروسی هستند و غالباً از نظر مواد مغذی خاص غنی هستند. همچنین برخی از آن‌ها به کاهش وزن و کنترل اشتها کمک می‌کنند. اما کدام ادویه‌ها مفیدتر محسوب می‌شوند:

دارچین

دارچین با داشتن بالاترین مقدار آنتی‌اکسیدانی، ادویه‌ای مناسب برای کاهش التهاب، کاهش قند خون و فشار خون و البته خواص کاهش دهنده وزن است. مانند زنجبیل از این ادویه می‌توان برای تسکین حالت تهوع نیز استفاده شود. دارچین بسته بندی شده با منگنز، آهن، کلسیم و سایر مواد معدنی مهم، دارای خواص ضد میکروبی است که باعث افزایش عمر غذا می‌شود.

ریحان

ریحان به دلیل داشتن خاصیت ضد ویروسی و ضد التهابی، می‌تواند در جلوگیری از آرتروز کمک کند و از آن در معالجه اختلالات گوارشی استفاده شده است. این گیاه همچنین دارای خواص ضد سرطانی است. در حقیقت، یک مطالعه نشان داد که عصاره حاوی برگ ریحان می‌تواند به سم زدایی بدن از عوامل سرطان‌زا کمک کند.

زردچوبه

این ادویه که اغلب در غذا های هندی به وفور مورد استفاده قرار می‌گیرد، نه تنها ملایم نیست بلکه قدرتمند است، زیرا حاوی کورکومین، یک ماده فعال است که به عنوان یک ترکیب ضد التهابی قوی عمل می‌کند. کورکومین به خودی خود می‌تواند به مبارزه با سرطان، کاهش علائم بیماری آلزایمر و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

سیر

سیر مورد استفاده در غذای ایتالیایی سهم خاصی در ایجاد سلامتی دارد. مدت‌هاست که اعتقاد بر این است که این گیاه می‌تواند به مبارزه با سرطان کمک کند. تحقیقات همچنین نشان داد که خوردن سیر خام به درمان سرماخوردگی و آنفولانزا در هنگام همراهی ویتامین C و کمی عسل کمک می‌کند.

شوید

شوید یکی از محبوب‌ترین دارو های معده شناخته می‌شود و حتی می‌تواند درمانی برای مشکلات معده بانوان باردار در ساعات صبحگاه باشد. از روغن های بر پایه شوید برای درمان بیماری های کلیوی، کیسه صفرا، معده و کبد استفاده می‌شود.

فلفل هندی

هر چه فلفل تندتر باشد، خواص دارویی آن که باعث افزایش گرما می‌شود و آنتی‌اکسیدان‌ها که برای بهبود سطح کلسترول خون، تقویت سوخت و ساز بدن و حتی مبارزه با بیماری های قلبی و چربی کبد مفید هستند نیز بیشتر خواهد شد.

دانه رازیانه

رازیانه سرشار از فیبر، آهن و ویتامین C. و سایر گزینه های فوق العاده مغذی است. دانه رازیانه حاوی مقدار زیادی منگنز است که به رشد استخوان، تنظیم قند خون، بهبود زخم و سایر عملکرد های بدن کمک می‌کند. این دانه ها ممکن است به کاهش وزن نیز کمک کند. یک مطالعه نشان داد که نوشیدن چای رازیانه به سرکوب اشتها کوتاه مدت در زنان دارای اضافه وزن کمک می‌کند.

سالم ترین ادویه ها برای اضافه شدن به رژیم شما

نعنا

نعنا برای مقابله با مشکلات گوارشی فوق العاده است و همچنین می‌تواند به کاهش موارد مرتبط با IBS مانند نفخ و گاز معده کمک کند. نعنا نه تنها برای شکم مفید است بلکه به مغز شما نیز کمک می‌کند. یک مطالعه نشان داد که اسانس نعنا می‌تواند باعث تقویت حافظه و سایر عملکرد های شناختی شود.

پونه کوهی

هر دو گیاه پونه کوهی و مرزنجوش برای سلامتی کلی عالی هستند، زیرا ضد ویروسی، ضد باکتریایی، ضد میکروبی و حتی ضد سرطان هستند. علاوه بر این، پونه کوهی ضمن تسکین التهاب به تعادل قند خون کمک می کند.

زیره

در کنار فلفل سیاه، زیره دومین گیاه پرمصرف در جهان است. این گیاه خاصیت ضد میکروبی دارد و در کاهش نفخ از آن استفاده می شود.

رزماری

رزماری بیش از یک گیاه خانگی رایج و خوشبو است. رزماری علاوه بر داشتن خواص ضد التهاب طبیعی، از غلظت بالایی از کارنوزول، آنتی اکسیدانی برخوردار است که در مبارزه با انواع مختلف سرطان و تومور پتانسیل دارد.