



خواص «هل» از اثرات ضدسرطانی تا کاهش قندخون

هل، یک چاشنی خوش عطر و بو با خواص فوق‌العاده است و امروزه پای ثابت ادویه‌های مصرفی میلیون‌ها آشپز در سراسر جهان شده است.

هل، یک چاشنی خوش عطر و بو با خواص فوق‌العاده است و امروزه پای ثابت ادویه‌های مصرفی میلیون‌ها آشپز در سراسر جهان شده است.

به گزارش ایسنا، در گذشته مانند هر ادویه اسرارآمیزی که از شرق آمده برای هل هم خواص معجزه‌آسایی در نظر گرفته شده بود مثلاً گفته شده که دانه، روغن و عصاره هل دارای خواص دارویی چشمگیری است و بر این اساس قرن‌هاست در طب سنتی مورد استفاده قرار گرفته است.

با این حال چند فایده هل برای سلامتی به صورت علمی ثابت شده است که نشریه "هلت لاین" برترین‌های آن را اینگونه معرفی کرده است:

خواص آنتی‌اکسیدانی و ادرارآور

هل ممکن است برای افرادی که فشار خون بالا دارند مفید باشد. در یک مطالعه متخصصان روزانه سه گرم پودر هل را به ۲۰ بزرگسالی دادند که به تازگی تشخیص داده شده بود فشار خون بالا دارند. پس از ۱۲ هفته سطح فشار خون آنها به شکل قابل توجهی به محدوده طبیعی کاهش یافت.

نتایج امیدوارکننده این مطالعه ممکن است مربوط به وجود سطوح بالای آنتی‌اکسیدان‌ها در هل باشد. در واقع سطح آنتی‌اکسیدان در بدن شرکت‌کنندگان تا پایان مطالعه ۹۰ درصد افزایش یافته بود و آنتی‌اکسیدان‌ها با کاهش فشار خون مرتبط هستند.

ترکیبات ضد سرطان

ترکیبات موجود در هل ممکن است به مبارزه با سلول‌های سرطانی کمک کنند. مطالعات روی موش‌ها نشان داد که پودر هل می‌تواند فعالیت آنزیم‌های خاصی را که به مبارزه با سرطان کمک می‌کنند افزایش دهد.

این چاشنی همچنین ممکن است توانایی سلول‌های قاتل طبیعی برای حمله به تومورها را افزایش دهد.

یک مطالعه نشان داد که ترکیب خاصی در این چاشنی از تکثیر سلول‌های سرطانی دهان در لوله‌های آزمایش جلوگیری می‌کند.

اثرات ضد التهابی

هل سرشار از ترکیباتی است که می‌توانند با التهاب مبارزه کنند. التهاب زمانی رخ می‌دهد که بدن شما در معرض مواد خارجی قرار گیرد. التهاب ناگهانی ضروری و مفید است اما التهاب طولانی مدت می‌تواند منجر به بیماری‌های مزمن شود.

آنتی‌اکسیدان‌هایی که به وفور در هل یافت می‌شوند از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت کرده و از بروز التهاب جلوگیری می‌کنند.

ترمیم زخم دستگاه گوارش

هزاران سال است که هل برای کمک به هضم غذا استفاده می‌شود. هل اغلب برای تسکین ناخوشی، حالت تهوع و استفراغ با سایر چاشنی‌های دارویی مخلوط می‌شود.

از آنجایی که هل با رفع مشکلات معده ارتباط دارد بیشترین خاصیت بررسی شده آن، توانایی احتمالی در بهبود زخم است.

در یک مطالعه موش ها قبل از قرار گرفتن در معرض دزهای بالای آسپرین برای ایجاد زخم معده، با عصاره هل، زردچوبه و برگ سبز یک گیاه دارویی در آب داغ تغذیه شدند. این موش ها در مقایسه با موش هایی که فقط آسپرین دریافت کرده بودند، زخم های کمتری پیدا کردند.

از بین بردن بوی بد دهان

استفاده از هل برای درمان بوی بد دهان و بهبود سلامت دهان یک درمان قدیمی است.

در برخی از فرهنگ ها معمول است که بعد از غذا نفس خود را با خوردن غلاف هل تازه می کنند. دلیل اینکه هل می تواند منجر به نفس تازه نعنای شود ممکن است به توانایی آن در مبارزه با باکتری های شایع دهان مربوط باشد.

یک مطالعه نشان داد که عصاره هل در مبارزه با پنج باکتری که می توانند باعث ایجاد پوسیدگی های دندانی شوند موثر است. در برخی از آزمایش ها در لوله آزمایش عصاره ها از رشد باکتری تا ۲۰۰۸ سانتی متر جلوگیری کردند.

اثرات ضد باکتریایی

هل همچنین دارای اثرات ضد باکتریایی در خارج از دهان است و ممکن است بتواند عفونت ها را درمان کند.

تحقیقات نشان می دهد که عصاره ها و اسانس های هل دارای ترکیباتی اند که با چند سویه رایج باکتری ها مبارزه می کنند.

با این حال مطالعات موجود در مورد اثرات ضد باکتریایی هل تنها به بررسی سویه های جدا شده از باکتری ها در آزمایشگاه ها پرداخته اند. بنابراین شواهد در حال حاضر به اندازه کافی قوی نیستند که ادعا کنند این چاشنی همان اثر را بر انسان خواهد داشت.

کاهش سطح قند خون

وقتی هل به صورت پودر مصرف شود ممکن است بتواند قند خون را کاهش دهد.

یک مطالعه نشان داد که تغذیه موش ها با رژیم غذایی پرچرب و کربوهیدرات بالا (HFHC) باعث می شود که سطح قند خون آنها برای مدت طولانی تری نسبت به زمانی که با رژیم غذایی معمولی تغذیه می شدند، بالا بماند.

به گزارش نشریه ایندیندنت، رایج ترین روش استفاده از هل در بخت و پز یا نان ها و شیرینی جات و یا دم کردن به همراه چای و دیگر دمنوش ها است. هل یک چاشنی همه کاره است و اغلب به کاری و غذاهای هندی و همچنین شیرینی های زنجبیلی، نان و سایر محصولات پخته شده اضافه می شود.

در پایان باید گفت که هل یک داروی باستانی است که ممکن است خواص دارویی زیادی داشته باشد. با این حال تحقیقات انسانی کمی برای تعدادی از ادعاهای فواید سلامت مرتبط با این چاشنی وجود دارد. در عین حال هر گونه استفاده از این ادویه با هدف درمانی حتما باید با مشورت و مجوز متخصص مربوطه باشد.