

7 ادویه‌ی شگفت انگیز

زرد چوبه خواص ضد سرطانی دارد، فلفل سیاه برای دستگاه گوارش مفید است، فلفل قرمز دردها را تسکین می‌دهد، زعفران برای مغز مفید است و...



زرد چوبه خواص ضد سرطانی دارد، فلفل سیاه برای دستگاه گوارش مفید است، فلفل قرمز دردها را تسکین می‌دهد، زعفران برای مغز مفید است و...

دنیای ادویه‌ها دنیای شگفت انگیزی است. نتایج مطالعات گوناگون حاکی از آن است که ادویه‌ها برای سلامتی بدن مفید هستند: زرد چوبه خواص ضد سرطانی دارد، فلفل سیاه برای دستگاه گوارش مفید است، فلفل قرمز دردها را تسکین می‌دهد، زعفران برای مغز مفید است و...

برای آشنایی بیشتر با این دنیای شگفت آور مطالعه‌ی این مطلب را از دست ندهید!

زرد چوبه: ضد سرطان

سازمان جهانی سلامتی (OMS)، تأثیر زردچوبه برای درمان مشکلات گوارشی از قبیل دل درد، بی‌اشتهایی، سوزش معده را به اثبات رسانده است.

زردچوبه باکتری موسوم به *Helicobacter pylori* عامل زخم معده را از بین می‌برد. بر اساس پژوهش‌های انجام گرفته این خاصیت زردچوبه مدیون ماده‌ای به نام کورکومین است. این ماده علاوه بر رفع مشکلات گوارشی، قدرت زیادی در جهت پیشگیری از سرطان دارد.

میزان مصرف: روزانه 3 الی 4 نوک انگشت زردچوبه برای بدن کافی است. البته به نظر می‌رسد که کورکومین به راحتی جذب بدن نمی‌شود برای همین این ادویه باید همراه اندکی روغن طبخ شود.

فلفل سیاه : ضد درد

بر اساس یک پژوهش آلمانی، کپسایسین (ماده‌ی موجود در فلفل)، درد را کاهش می‌دهد.

گفتنی است که استفاده از پمادهای ضد درد با پایه‌ی کپسایسین برای تسکین دردهای ناشی از آرتریت و آرتروز به تایید سازمان غذا و داروی آمریکا رسیده است.

فلفل قرمز: برای هضم غذا

فلفل قرمز به هضم غذا کمک می‌کند. در سال 2002، یک پژوهش ایتالیایی نشان داد که این ادویه برای رفع احساس خستگی بسیار موثر است. خواص فلفل قرمز نیز مدیون کپسایسین است.

این ماده قدرت تحریک ترشحات معده را دارد و به این ترتیب باعث هضم بهتر غذا می‌شود.

میزان مصرف: در صورتی که مشکل گوارشی دارید مصرف روزانه 1 الی 2 نوک انگشت فلفل قرمز همراه غذا کافی است.

اگر به فلفل حساسیت دارید و یا از سندرم رودهی تحریک پذیر رنج می‌برید از مصرف فلفل سیاه خودداری کنید.

زنجفیل: ضد تهوع

بر اساس يك پژوهش آلماني و يك پژوهش آمريكايي كه همزمان در سال 2005 انجام گرفت، مشخص شد زنجفيل يا همان زنجبيل خاصيت ضد تهوعى دارد. به بيان روشن، زنجفيل از استفراغ و حالت تهوع پيشگيري مي‌كند و يا آنرا متوقف مي‌سازد. اين خاصيت زنجفيل به دليل وجود موادي از قبيل gingerol، shogaols و zingerones مي‌باشد كه تحريكات تهوع‌زاي معده را كاهش مي‌دهد. ميزان مصرف: در صورتي احساس تهوع داريد يك سوم قاشق چاي‌خوري پودر زنجفيل يا يك تکه زنجفيل تازه مي‌تواند چاره ساز باشد. مي‌توانيد از اين ادويه‌ي مفيد به صورت خام، دم کرده و يا از پودر آن در غذاي‌تان استفاده كنيد.

دارچين: قند خون را پايين مي‌آورد

بر اساس پژوهشي كه محققان پاكستاني در سال 2003 انجام داده‌اند، دارچين به پيشگيري يا درمان ديابت كمك مي‌كند. مصرف روزانه 3.1 تا 6 گرم عصاره‌ي دارچين (به مدت 40 روز)، قند خون مبتلايان به ديابت نوع 2 را به ميزان 18 تا 29 درصد، تري گليسيريد را به ميزان 23 تا 30 درصد و كلسترول مضر خون LDL آن‌ها را به ميزان 7 تا 27 درصد كاهش مي‌دهد.

پژوهش ديگري كه در سال 2006 روي 79 فرد انجام گرفت نيز نتايج يكساني را ارائه داد.

دكتر بئاتريس رينال، متخصص تغذيه مي‌گويد: #171;دارچين بالا رفتن ميزان قند خوني كه بعد از اتمام غذا گرفته مي‌شود را كاهش مي‌دهد و به مبتلايان به ديابت و يا افراي كه در شرف ابتلا به آن هستند اين امكان را مي‌دهد تا در تغذيه‌ي خود كمتر دچار مشكل شوند«.

ميزان مصرف: روزانه 1 قاشق غذاخوري در غذا.

شاخه ميخك: تسكين دندان درد

جويدن شاخه‌ي ميخك روش بسيار خوبي براي كاهش دندان درد (تا رسيدن به دندان پزشك) است. به گفته‌ي دكتر رينال ميخك حاوي اوژنول است كه اين ماده، ضد التهاب، ضد عفوني كننده و همچنين بي حس كننده‌ي موضعي محسوب مي‌شود. به همين دليل مي‌تواند باعث تسكين درد شود. روش استفاده: 1 يا 2 شاخه ميخك را له كنيد و تا زمان رسيدن به دندان پزشك روي دندان دردناك بگذاريد.

زعفران: ضد افسردگي

نتايج دو پژوهش ايراني كه روي افراد مبتلا به افسردگي خفيف انجام گرفت حاكي از آن است كه زعفران براي درمان علائم افسردگي از دارونماها يا placebo مؤثرتر عمل مي‌كند. در يكي از اين پژوهش‌ها محققان به مقايسه‌ي اثرات زعفران و داروي فلوكستين fluoxetine دست زدند و به اين نتيجه رسيدند كه زعفران به اندازه‌ي اين دارو مؤثر است. البته تا امروز علت خاصيت ضد افسردگي اين ادويه سرخ بر محققان پوشيده مانده است. در طب سنتي ايراني افسردگي را با زعفران درمان مي‌کردند.

ميزان مصرف: به طور مرتب از زعفران در طبخ غذاهاي‌تان استفاده كنيد البته در صورت امكان؛ چون زعفران ادويه‌ي گراني است.