



خواص شوید

شوید گیاهی است که از برگ و دانه آن می توان برای چاشنی در غذا استفاده کرد .

شوید گیاهی است که از برگ و دانه آن می توان برای چاشنی در غذا استفاده کرد . برگهای سبز شوید، گله گله و مانند سرخس اند و طعمی شیرین و ملایم دارند . تخم خشک شده شوید بزرگ قهوه ای روشن و بیضی شکل است ، یک طرف آن صاف و طرف دیگر آن محدب و شیار دار است . مزه تخمها شبیه زیره ، معطر، شیرین و مرکباتی و البته کمی تلخ است .

نام شوید برگرفته از کلمه "dilla" به معنی آرامش است . این نام انعکاس دهنده مصرف سنتی شوید به عنوان تسکین دهنده معده و برطرف کننده بی خوابی است . شوید از خانواده Umbelliferae است مانند جعفری ، زیره و برگ بو . فواید بی نظیر شوید بعلت وجود دو ترکیب به نام مونوترپن که شامل limonene ، anethofuran و flavonoid و فلاونوئید که شامل vicenin و kaempferol است می باشد.

تاریخچه

شوید گیاه بومی روسیه جنوبی ، آفریقای غربی و نواحی مدیترانه است . از آن به منظور پخت غذا و خواص دارویی استفاده می شد . در نوشته های باستانی مصری و انجیل نیز به آن اشاره شده است . شوید همچنین در یونان باستان و تمدنهای رومی نیز معروف بود و نشان ثروت به شمار می رفت. بقراط ، پدر علم پزشکی، از شوید در غذا برای تمیز کردن دهان استفاده می کرد .

خواص درمانی شوید در طول تاریخ موردتحمین بوده است . امروزه ، شوید گیاهی است که در غذای مردم اروپای مرکزی ، آفریقای شمالی و فدرال روسیه مورد استفاده قرار میگیرد .

محافظت در برابر رادیکالهای آزاد و مواد سرطان زا

ترکیبات مونوتروپین در شوید ، آنزیم s- glutathione transferase را فعال میکند که به چسباندن مولکول آنتی اکسیدانت glutathione به مولکولهای اکسید شده کمک میکند در غیر اینصورت به بدن آسیب می رسانند . فعالیت روغنهای فرار شوید آن را به عنوان غذایی "محافظ شیمیایی" نشان میدهد (مثل جعفری) که میتواند به خنثی کردن انواع مواد سرطان زا کمک کند مانند benzopyhenes که در دود سیگار و دود ذغال و دود حاصله از دستگاههای زباله سوز وجود دارد .

مواد موجود در 100 گرم شوید

آهن 0.98 میلی گرم
منگنز 0.08 میلی گرم
کلسیم 35.68 میلی گرم

یک طعم دهنده آنتی باکتری

روغن فرار شوید جلوی رشد بی رویه باکتری را میگیرد . در اینجا شوید همانند سیر عمل میکند و اثرات "باکتری ساکن" یا کنترل کننده باکتری دارد.

یک منبع غذایی برای جلوگیری از شکستن استخوان

شوید به جز خواص شیمیایی محافظتی و باکتری ساکن ، منبع بسیار خوبی از کلسیم است . کلسیم کاهش دهنده ضایعات استخوانی بعد از دوران یائسگی و آرتروز روماتیسمی است . شوید همچنین منبع بسیار خوبی از فیبر غذایی و مواد معدنی چون منگنز ، آهن و منیزیم است .

چگونه انتخاب و ذخیره کنیم ؟

تا جایی که امکان دارد از شوید تازه استفاده کنید چون شوید خشک طعم واقعی شوید تازه را ندارد . برگهای شوید باید سبز رنگ و سبک باشند . برگهایی که کمی پژمرده شده اند هنوز قابل استفاده اند چون برگها پس از چیده شدن سریع پژمرده میشوند . شوید خشک را میتوانید از سوپرمارکتها نیز تهیه کنید . همانند دیگر سبزیجات خشک انهایی را انتخاب کنید که به طور طبیعی رشد کرده اند نه انهایی که با تشعشع رشد کرده اند .

شوید تازه را لای یک حوله کاغذی مرطوب در یخچال نگهداری کنید . ساقه های آن را در یک ظرف آب نگهداری کنید . چون ساقه شوید ترد و شکننده است آنها را بیشتر از دو روز نمی توان نگهداری کرد . شوید را میتوان خرد کرد و در ظرفی کیپ در فریزر ، فریز کرد . شما میتوانید برگهای شوید را در یخدان همراه با آب فریز کنید سپس در سوپ و یا خورشت از آن استفاده کنید .