

هل دانه ای ضدنفخ و بادشکن

دانه هل تقویت‌کننده معده، ضدنفخ و بادشکن است؛ در ضمن به هضم غذا هم کمک می‌کند.



سلامت نیوز: دانه هل تقویت‌کننده معده، ضدنفخ و بادشکن است؛ در ضمن به هضم غذا هم کمک می‌کند.

خواص هل

یکی از چاشنی‌های معطر مورد استفاده در بعضی از غذاها، نان‌ها، شیرینی‌ها و به‌خصوص مرباها، هل است.

البته در مقام مقایسه، هندی‌ها و پاکستانی‌ها بیشترین مصرف‌کننده‌های هل در جهان هستند. شاید جالب باشد بدانید هل، میوه گیاهی از تیره زنجبیل‌هاست و انواع مختلفی شامل هل سیاه، هل سفید و هل سبز دارد که نوع سبز آن عطر تندتری دارد.

نکته: برای عطراگین کردن غذا، شیرینی یا مربا، حتما لازم نیست غلاف آن را باز کرده و دانه‌های سیاه رنگ هل را مورد استفاده قرار دهید؛ میوه هل با همان غلاف نیز به‌اندازه کافی غذاها را خوش طعم می‌کند؛ مگر آنکه طعم جویدن دانه‌های هل در دهانتان را دوست داشته باشید.

علاوه بر این، بعضی‌ها هنگام دم کردن چای معمولی چند دانه هل یا یک عدد میوه هل را در چای می‌ریزند و همراه با آن دم می‌کنند. این چای، هم خوش‌طعم‌تر می‌شود و هم خاصیت درمانی دارد.

- دانه هل تقویت‌کننده معده، ضدنفخ و بادشکن است؛ در ضمن به هضم غذا هم کمک می‌کند.

- از هل به عنوان دارو برای معالجه سرفه، سرماخوردگی و تب استفاده می‌کنند.

- در صورتی که عرق بدویی دارید یا دهان شما بوی خوبی نمی‌دهد، ۶ گرم هل را- با غلافش- به‌صورت چای دم کنید و در طول یک روز به مرور بنوشید.

- برای درمان استفراغ و تهوع نیز توصیه می‌شود مقداری دم کرده هل مصرف کنید.

- هل تقویت‌کننده قلب و اعصاب نیز هست ولی می‌گویند مصرف زیاد آن هم تپش قلب را افزایش می‌دهد و هم برای بیماری‌های روده و ریه مفید نیست.

- مصرف هل برای رفع سردرد و کاهش حملات بیماری صرع نیز توصیه می‌شود.

منبع: همشهری آنلاین