

نکاتی در مورد ادویه و سبزی‌های معطر

به گزارش هلت‌دی‌نیوز دکتر سوزانا زیگ، متخصص طب طبیعی و پژوهشگر نظام بهداشتی دانشگاه میشیگان در این باره می‌گوید...



به گزارش هلت‌دی‌نیوز دکتر سوزانا زیگ، متخصص طب طبیعی و پژوهشگر نظام بهداشتی دانشگاه میشیگان در این باره می‌گوید: "افزودن این گیاهان معطر به غذاها می‌تواند به حفظ وزن طبیعی کمک می‌کند. به علاوه آنها می‌توانند به پیشگیری از برخی سرطان‌ها کمک کنند، و حتی فشارخون را کاهش دهد، به کنترل قند خون کمک کند و سلامت قلب و عروق را بهبود بخشد."

با جایگزینی چاشنی‌های معمول که حاوی قند، نمک و چربی هستند با این گیاهان معطر می‌توان هم به حفظ سلامتی کمک کرد و همه به غذا رایحه بخشید. چراکه اضافه کردن ادویه‌جات و سبزی‌های معطر به رژیم غذایی می‌تواند برای سلامت شما مفید باشد. دکتر زیگ این 10 نکته را برای انتخاب بهترین گیاهان معطر توصیه می‌کند:

1. نمک را با گیاهان معطر جایگزین کنید. گیاهان معطری مانند مرزنگوش، آویشن، رزماری، جعفری و سیر می‌توانند رایحه طبیعی غذاها را بیرون بکشند.

2. از سیر تازه استفاده کنید. سیر می‌تواند فشارخون و کلسترول را پایین بیاورد. (برای به دست آوردن حداکثر منافع لازم است دست کم سه پر سیر متوسط تازه در روز مصرف کنید. سیر خشک یا سیری که مدت‌ها مانده باشد، خواص خود را از دست می‌دهد.)

3. رزماری بخورید. رزماری حاوی مواد آنتی‌اکسیدانت است که تصور می‌رود حافظه را بهبود بخشد و احتمالاً به پیشگیری از سرطان کمک کند.

4. با کمک ریحان، مرزنگوش و رزماری با سرماخوردگی مبارزه کنید. اسانس‌های روغنی موجود در این گیاهان ممکن است بتواند در مبارزه با سرماخوردگی و آنفولانزا به شما کمک کند.

5. سرفه مزمن را با آویشن درمان کنید. (منافع بهداشتی آویشن بی‌نظیر هستند. این گیاه به طور سنتی برای درمان سرفه، حتی سیاه‌سرفه استفاده می‌شده است.)

6. برای کمر درد زردچوبه بخورید. پژوهشگران دریافته‌اند که ماده‌ای به نام کورکومین که در زردچوبه یافت می‌شود، دارای خواص ضدالتهابی است. زردچوبه می‌تواند به تنهایی، و اضافه‌شده به ادویه کاری مورد استفاده قرار گیرد.

7. با کاری با سرطان بجنگید. همچنین معلوم شده است که کورکومین باعث کوچک شدن پولیپ‌های روده بزرگ پیش‌سرطانی می‌شود.

8. از "ادویه گرم" برای کاهش فشارخون استفاده کنید. ادویه گرم مانند زنجبیل، جوز بویا، دارچین، فلفل شیرین، فلفل سیاه و فلفل قرمز باعث حرکت خون از قسمت‌های مرکزی بدن به پوست می‌شوند. به گفته دکتر زیگ این وضعیت باعث می‌شود خون به صورتی یکنواخت‌تر در سراسر بدن پخش شود و ممکن است فشارخون بالا را نیز کاهش دهد.

9. برای تسکین معده زنجبیل بخورید. موادی به نام جینجرول‌ها که در زنجبیل وجود دارند می‌توانند به کنترل تهوع کمک کنند.

10. شکر را با ادویه جایگزین کنید. ادویه‌جاتی مانند دارچین و جوز بویا را به جای شکر برای شیرین کردن تنقلات استفاده کنید.