

زیره سبز مصرف کنید تا سالم بمانید

زیره سبز به عنوان یک چاشنی دهنده غذا می‌تواند در سلامت بدن فرد تاثیر بسزایی داشته باشد.



زیره سبز به عنوان یک چاشنی دهنده غذا می‌تواند در سلامت بدن فرد تاثیر بسزایی داشته باشد.

به گزارش ایسنا، زیره سبز می‌تواند در درمان و پیشگیری بیماری‌هایی مثل آنفلوانزا، کم خونی و هضم بهتر غذا نقش داشته باشد.

خاصیت ضد عفونی کننده زیره سبز می‌تواند در افزایش ایمنی بدن موثر باشد؛ به همین دلیل یک ماده غذایی مفید برای درمان آنفلوانزا به حساب می‌آید.

دانه‌های زیره سبز منبع غنی از آهن است که می‌تواند برای درمان کم خونی استفاده شود. مشکل کم خونی همواره معضلی برای زنان و کودکان بوده که باعث می‌شود سطح هموگلوبین خون کاهش پیدا کند. اضافه کردن این ماده به ترکیبات غذایی روزانه در جلوگیری از پیشرفت این بیماری موثر است.

به گزارش پایگاه اینترنتی ایندین تایمز، زیره سبز همچنین می‌تواند در هضم سریع و بهتر غذا کمک کند. مصرف زیره در کنترل دل درد، اسهال و حالت تهوع موثر است.