

خواص تره‌فرنگی

تره‌فرنگی جزو خانواده‌ی پیاز و سیر محسوب شده و خواص درمانی زیادی دارد.



تره‌فرنگی جزو خانواده‌ی پیاز و سیر محسوب شده و خواص درمانی زیادی دارد.

بیش از چهار هزار سال از کشت تره‌فرنگی می‌گذرد. مصری‌ها، یونانی‌ها و رومی‌های باستان از تره‌فرنگی به خاطر خواص دارویی‌اش استفاده می‌کرده‌اند.

تره‌فرنگی جزو خانواده‌ی پیاز و سیر محسوب شده و خواص درمانی زیادی دارد. برای آشنایی با گوشه‌ای از این خواص، مطالعه‌ی این مطلب کوتاه را از دست ندهید.

در طب سنتی از این گیاه خوراکی برای بهبود و تسکین مشکلات تنفسی استفاده می‌کردند. البته خواص ادرارآور و تصفیه‌گر آن نیز بسیار مورد استفاده بوده است.

تره فرنگی قدرت زیادی در دفع اسید اوریک دارد و از این جهت برای افرادی که به نقرس یا آرتریت مبتلا هستند مفید است.

اگر دچار احتباس ادرار یا ورم مثانه هستید می‌توانید تره‌فرنگی را پخته و در یک پارچه بپیچید و به صورت مرهم گرم زیر شکمتان قرار دهید.

تره فرنگی سرشار از املاح معدنی بسیاری مهمی است که برای سلامتی ما مفید هستند؛ در زیر به چند نمونه از آن‌ها اشاره می‌شود:

* آهن: مفید برای گلبول‌های قرمز خون

* منیزیم: ضد سرطان و مفید برای اعصاب و تعادل عمومی بدن

* گوگرد: برای مقابله با عفونت‌ها

* سیلیس: برای انعطاف و نرمی استخوان‌ها و پوست

* منگنز: برای هضم و جذب بهتر غذا

* اسید فسفریک: تقویت کننده‌ی سیستم عصبی

* کلسیم: برای استخوان‌ها و متابولیسم عمومی بدن

تره‌فرنگی همچنین حاوی ویتامین‌های B و C می‌باشد که برای بدن ما بسیار مفید هستند. این سبزی خوشمزه همچنین حاوی موسیلاژ و سلولز است و برای همین تأثیر خوبی در روده‌ها دارد، به این ترتیب که آن‌ها را تمیز و لیز می‌کند.

نتایج پژوهشی که در Experimental Neurobiology به چاپ رسیده است نشان می‌دهد تره‌فرنگی تأثیر مثبتی روی خلق و خوی ما دارد. این خاصیت تره‌فرنگی به خاطر وجود فلاوونوئید و آنتی‌اکسیدانی به نام کامپوفرول (Kaempferol) است که می‌تواند میزان سروتونین و دوپامین را ثابت نگه دارد. این دو ناقل عصبی (نروتراکسموتور) با استرس مقابله کرده و احساس آرامش ایجاد می‌کنند.

می‌توانید تره‌فرنگی را در سوپ‌هایتان بریزید و یا این که به همراه سیب‌زمینی، هویج به خورش‌ها و یا املت اضافه کنید. در هر حال خودتان ابتکار عمل به خرج دهید و از این ماده‌ی غذایی مفید استفاده کنید.