

خواص تخم کرفس

تخم کرفس، که طعم تند و نشاط آور آن را می‌توانید هنگام مصرف انواع ترشی یا کلم شور بچشید، داروی گیاهی مفیدی نیز محسوب می‌شود.



سلامت نیوز : تخم کرفس، که طعم تند و نشاط آور آن را می‌توانید هنگام مصرف انواع ترشی یا کلم شور بچشید، داروی گیاهی مفیدی نیز محسوب می‌شود. تخم کرفس در طول قرنهای متمادی، در سرتاسر جهان کاربردهای متنوعی داشته است. بررسی‌های اخیر علمی نشان داده است که برخی مواد شیمیایی موجود در تخم کرفس واقعا می‌تواند در درمان مشکلاتی نظیر فشار خون بالا، ورم مفاصل و اضطراب موثر واقع شود. تخم کرفس در پیشگیری از سرطان نیز موثر است. تخم کرفس از دیر باز برای درمان ورم مفاصل و اسپاسم عضله مورد استفاده بوده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردم سالاری ؛ وجود چندین عنصر شیمیایی در تخم کرفس از التهاب جلوگیری می‌کند و درد را تسکین می‌بخشد. سایر مواد شیمیایی موجود، عضلات موجود در اسپاسم را آزاد می‌کند. علاوه بر این تخم کرفس حاوی کلسیم بالا است که نقش در کاهش فشار خون بالا نیز دارد. برخی مواد شیمیایی موجود در تخم کرفس خاصیت ضد باکتری دارد در حالی که برخی دیگر ادرار آور است، بدین معنی که به تخلیه آب بدن در قالب ادرار کمک می‌کند. این کار باکتریها و مواد معدنی را که سبب تشکیل انواع سنگ‌های مثانه و کلیه می‌شوند، شستشو می‌دهد. مصرف این گیاه در طب سنتی برای درمان نفرس و سنگ‌های کلیه سابقه طولانی دارد. این ماده میزان اسید اوریک بدن را کاهش می‌دهد. تحقیقات به عمل آمده روی حیوانات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که تخم کرفس از آسیب کبدی ناشی از مواد شیمیایی سمی پیشگیری می‌کند.

این ماده در طول قرنهای متمادی به عنوان تونیک کبد مورد استفاده قرار گرفته است. تخم کرفس عضلات رحمی را تقویت می‌کند که به افزایش خون قاعدگی منجر می‌شود. ماده دیگر در این گیاه لیمونین است که به عنوان یک آرامبخش خفیف عمل می‌کند. کلسیم موجود در تخم کرفس اعصاب تحت فشار را آرام می‌کند. این گیاه همچنین از ابتلا به سرطان پیشگیری می‌کند. به عنوان مثال یکسری از عناصر شیمیایی موجود در تخم کرفس از تولید تومورها در حیواناتی که در معرض مواد سرطان زا قرار گرفته بودند جلوگیری کرد.

معرفی گیاه

تخم کرفس، از همان گیاهی تهیه می‌شود که شاخ و برگ آن را مصرف می‌کنیم یا در طبخ غذا استفاده می‌کنیم. اگر هرگز شاخ و برگ آن را در زیستگاه طبیعی اش مشاهده نکرده اید، باید خاطر نشان ساخت که کرفس نوعی گیاه نازک و کشیده است. این گیاه دارای سه تا پنج برگ متشکل از بخشهای متعدد و گلهایی دارای گلبرگهای سفید ریزاست. تخمهای کرفس از گلهای این گیاه تهیه و خیلی ریز با رنگ قهوه ای سیر با بوی قوی و خوشایند است.

ترکیبات گیاه

ترکیبات این گیاه عبارت است از : روغنهای سیال، فلاوونوئیدها، کلسیم، برم، آهن، لیمونین، سدیم، روی، اسید آلفا لینولنیک، ترپنین.

نکات احتیاطی

-اگر باردار هستید یا احتمال آن را می‌دهید، از مصرف این گیاه بپرهیزید.

-تخم کرفس، گیاه طبی بی خطری است. اما باید یک نکته را مد نظر قرار دهید که اگر به عنوان ادرار آور از آن استفاده می‌کنید، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید. مواد ادرار آور می‌توانند پتاسیم بدن را که یک عنصر ضروری می‌باشد را کاهش دهند.