

ترخون را از دست ندهید

سبزی ترخون علاوه بر استفاده در آشپزی به عنوان طعم دهنده، دارای خواص دارویی نیز می‌باشد. ترخون نوعی سبزی معطر است با خواص دارویی فراوان که در فرانسه این سبزی را پادشاه سبزیجات نامیده‌اند.



سلامت نیوز : سبزی ترخون علاوه بر استفاده در آشپزی به عنوان طعم دهنده، دارای خواص دارویی نیز می‌باشد. ترخون نوعی سبزی معطر است با خواص دارویی فراوان که در فرانسه این سبزی را پادشاه سبزیجات نامیده‌اند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ این سبزی در فرانسه و در سایر نقاط جهان در آشپزی سنتی - به صورت تازه یا خشک - به عنوان طعم‌دهنده قوی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تسکین دندان درد

در طول تاریخ، از این سبزی معطر برای تسکین موقتی درد دندان استفاده می‌شده است. محققان دانشگاه آریزونا می‌گویند علت تسکین درد دندان به خاطر وجود ماده‌ای موسوم به اوژنول است که در روغن میخک نیز وجود دارد. سبزی ترخون نه تنها موجب تسکین درد دندان می‌شود بلکه برای تسکین درد لثه نیز که همراه با درد دندان ایجاد می‌شود موثر است.

تحریک اشتها

ترخون دارای خواص مفیدی است که می‌تواند موجب افزایش اشتها گردد. محققان طی تحقیقات خود روی موش‌ها که در سال 2010 در مجله دیابت به چاپ رسید نیز به این نتیجه دست یافتند مصرف ترخون موجب تحریک و افزایش اشتها می‌گردد. استفاده از این سبزی معطر در انواع غذاها برای کلیه افراد به‌خصوص آنهایی که بر اثر بیماری دچار ضعف اشتها شده و یا افراد مسن توصیه می‌شود.

کمک به هضم غذا

سبزی ترخون علاوه بر استفاده در آشپزی به عنوان طعم دهنده، دارای خواص دارویی نیز است که از جمله آنها می‌توان به تسکین ناراحتی‌های معده که بر اثر استرس به وجود آمده و همچنین تقویت سیستم هاضمه اشاره کرد. کارشناسان گیاه‌درمانی استفاده از روغن ترخون را همراه با روغن رازیانه و عسل برای تقویت سیستم هاضمه توصیه می‌کنند ولی در صورت داشتن آلرژی از استفاده این روغن‌ها و عسل خودداری کنید.

دارای خواص آنتی‌اکسیدانی

ترخون، به‌خصوص نوع ترکی آن، دارای خواص آنتی‌اکسیدانی فراوانی بوده که می‌تواند در خنثی سازی موادی موسوم به رادیکال‌های آزاد کمک خوبی نماید. رادیکال‌های آزاد، محصولات فرعی متابولیسم هستند و اگر بدن شما نتواند به طور موثر از دست آنها خلاص شود، می‌توانند موجب تخریب سلول‌های بدنتان شوند و در نتیجه در سیستم هاضمه شما باقی مانده و آسیبی را در بدن ایجاد نمایند که ممکن است حتی منجر به ایجاد سرطان شود. طی تحقیقی که در سال 2005 صورت گرفت و در مجله کشاورزی و شیمی‌غذا نیز به چاپ رسید محققان دریافتند ترخون می‌تواند به عنوان یک از بین برنده رادیکال‌های آزاد در بدن نقش موثری ایفا نماید. ترخون علاوه بر موارد فوق دارای خواص آنتی‌باکتریال و ضد قارچ نیز می‌باشد.