

یونجه؛ سلطان گیاهان دارویی

گیاه یونجه را به دلیل دارا بودن انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین‌ها سلطان مواد خوراکی می‌نامند.



گیاه یونجه را به دلیل دارا بودن انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین‌ها سلطان مواد خوراکی می‌نامند.

به گزارش ایسنا، گیاه یونجه که عمدتاً در آسیا کشت می‌شود از اولین گیاهان دارویی شناخته شده برای بشر است. این گیاه خوراکی با خواص تغذیه‌ای فوق‌العاده، منبع غنی از ویتامین‌های A, B, K, E, D و همچنین املاح معدنی نظیر کلسیم، اسید فولیک، منیزیم، پتاسیم به حساب می‌آید و البته مصرف خشک آن تاثیرگذارتر خواهد بود.

از دیگر فوائد گیاه یونجه این است که حاوی مقدار قابل توجهی پروتئین است. علاوه بر این ریشه گیاه یونجه قابلیت آن را دارد که تا عمق 18 متری زمین هم پیشروی کرده و ویتامین‌ها و مواد معدنی بیشتری را از خاک جذب کند.

بررسی‌های گذشته حاکی از آن است که مصرف گیاه یونجه می‌تواند در پاکسازی روده از مواد سمی موثر باشد. همچنین گیاه یونجه کلسترول بد را کاهش می‌دهد و در تصفیه خون نقش دارد.

به گزارش Herbwisdom، یونجه را می‌توان دم کرده و آن را به صورت چای نوشید. همچنین می‌توان این گیاه را به صورت کپسول و همچون قرص‌های مولتی‌ویتامین روزانه مصرف کرد.