

زیره، اکسیر جوانی!



زیره به دلیل دارا بودن مقادیر قابل توجهی از ریزمغذی‌ها، املاح و مواد معدنی و انواع ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها خواص تغذیه‌ای و درمانی فوق‌العاده‌ای دارد و مانع از پیری زودرس می‌شود.

زیره به دلیل دارا بودن مقادیر قابل توجهی از ریزمغذی‌ها، املاح و مواد معدنی و انواع ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها خواص تغذیه‌ای و درمانی فوق‌العاده‌ای دارد و مانع از پیری زودرس می‌شود. زیره در مناطقی از اروپا، آفریقای شمالی و آسیا کشت می‌شود و پرورش دهندگان این گیاه پس از برداشت و خشک کردن، دانه‌های آن را می‌کوبند و از روغن دانه زیره ترکیبات شفابخش و مفید می‌گیرند.

دانه‌های زیره منبع غنی از فیبر غذایی هستند و این ماده خوراکی حجم غذا را افزایش می‌دهد و با تسریع حرکت غذا در روده‌ها از بروز یبوست جلوگیری می‌کند.

همچنین فیبر خوراکی تاثیر مطلوب روی مخاط جداره روده دارد و با این ویژگی از روده‌ها در برابر سرطان حفاظت می‌کند و همچنین از جذب مجدد نمک در روده می‌کاهد. (ایسنا)

دانه زیره حاوی روغن‌های ضروری است که به دلیل دارا بودن ویژگی‌های آنتی‌اکسیدانی قوی و ضدنفخ بودن برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

زیره همچنین حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئید همچون [«لوتئین«](#)؛ و [«کریپتوزانتین«](#)؛ است که در خارج کردن مولکول‌های مخرب رادیکال‌های آزاد از بدن نقش دارند و از بروز سرطان، انواع عفونت‌ها و همچنین از پیری زودرس جلوگیری می‌کنند.

زیره منبع غنی از املاح معدنی همچون آهن، مس، کلسیم، پتاسیم، منگنز و منیزیم است.

مصرف مس و آهن برای تولید گلبول‌های قرمز خون ضروری است و زیره از این نظر منبع غذایی مناسبی است. به علاوه می‌توان انواع ویتامین‌های ضروری همچون C، E، A را از این چاشنی گیاهی مفید دریافت کرد. (ایسنا)