



خواص معجزه آسای تره فرنگی

تره فرنگی فشارخون بالا را کاهش می‌دهد. ترکیبی از ویتامین C، ویتامین B6، فولات، آهن و منگنز است. مصرف منظم آن، باعث افزایش کلسترول مفید و کاهش کلسترول مضر می‌شود.

تره فرنگی فشارخون بالا را کاهش می‌دهد. ترکیبی از ویتامین C، ویتامین B6، فولات، آهن و منگنز است. مصرف منظم آن، باعث افزایش کلسترول مفید و کاهش کلسترول مضر می‌شود. حفظ این تعادل در بدن لازم است زیرا مانع از تصلب شرایین، بیماری دیابتی قلبی، حمله قلبی و حتی سکته می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان؛ تره فرنگی مانع از بروز سرطان تخمدان در خانمها می‌شود. برای پیشگیری از نقص جنین، مصرف تره فرنگی که سرشار از فولات است، به زن باردار توصیه می‌شود. کلسیم موجود در آن در حفظ سیستم ساختاری اسکلت سالم موثر است. خاصیت ضد عفونی‌کنندگی دارد و به بدن کمک می‌کند با عفونت و آلودگی مقابله کند. علائم سرماخوردگی، آنفولانزا و تب یونجه را تسکین می‌بخشد.

ترکیبات موجود در تره فرنگی

تره فرنگی کالری کمی دارد. 100 گرم ساقه تازه آن حاوی 61 کیلوکالری انرژی است. به علاوه، ساقه بلند آن مقادیر خوبی فیبر محلول و غیر محلول دارد.

ویتامین A، ویتامین B1، B2، B6، ویتامین B9 (اسید فولیک)، ویتامین C، ویتامین E و ویتامین K

پتاسیم، آهن، کلسیم، منیزیم، منگنز، روی و سدیم (در ساقه)

مشخصات گیاه

تره فرنگی که در مصر، گیاه مقدس محسوب می‌شد، نمونه‌های خشک شده آن در مناطق باستان‌شناسی که به زمان مصر باستان بر می‌گردند کشف شده است. همچنین حکاک‌ها و نقاشی‌های مشاهده شده روی دیوارها نشان می‌دهند که این گیاه بخشی از رژیم غذایی مصریان باستان بوده است. از تره فرنگی معمولاً به عنوان سبزی در بسیاری از کشورهای اروپایی، آمریکایی و آسیایی استفاده می‌شود. تره فرنگی گیاهی دو ساله، بلند و نازک با ساقه استوانه‌ای شکل مرکب از برگ‌های روی هم افتاده است که از گیاهی شبیه پیاز در خانواده آلیوم به دست می‌آید. گروه آلیوم یکی از گروه‌های سبزیجات است که به طور گسترده‌ای در دنیا کشت می‌شود و دارای کاربردهای پزشکی و پخت و پز به وسعت تاریخ و جهان می‌باشد.

چگونه انتخاب کنیم؟

هنگام خرید، تره فرنگی تازه ارگانیک را انتخاب کنید، چون دارای طعم و مواد مغذی فراوان است. به دنبال ساقه‌های سفید، سفت، بلند و یکنواخت با ریشه غده‌ای سالم باشید که نشانگر محصول کشاورزی تازه است. از خرید ساقه‌هایی که سطح بالایشان زرد و پژمرده است اجتناب کنید. هرچه تره فرنگی نازک‌تر باشد بسیار تردتر خواهد بود بنابراین از خرید تره فرنگی ضخیم خودداری کنید، مگر آنکه قصد داشته باشید آن‌ها را به آرامی به شکل تاس کباب بپزید.

فراکتان‌ها

فراکتان‌ها اجزای گیاهی غیرقابل هضمی هستند که در بدن تخمیر می‌شوند و به حفظ سلامتی روده به‌ویژه روده بزرگ کمک می‌کنند. فراکتان‌ها مسئول تکثیر باکتری‌های مفید و کاهش باکتری‌های مضر در روده، کاهش متابولیت‌های سمی و آنزیم‌های مخرب، جلوگیری از بیوست، حفاظت از عملکرد کبد، کاهش کلسترول خون، کاهش فشارخون و اثرات ضدسرطانی هستند.

مطالعات نشان داده‌اند که بین مصرف میوه‌ها و سبزیجات حاوی مواد شیمیایی گیاهی و کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن ارتباط وجود دارد. تصور می‌شود که مواد شیمیایی گیاهی دارای فعالیت ضد اکسیدانی بسیار عالی هستند که قابلیت خنثی‌سازی رادیکال‌های مضر آزاد را دارا می‌باشند. تره‌فرنگی دارای مقادیر زیادی ویتامین، مواد معدنی و دیگر آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئید فنولیک از قبیل کاروتین، زانتین و لوتئین و همچنین آنتی‌اکسیدان‌هایی از قبیل دی‌لیپیل دی‌سولفید، دی‌لیپیل تری‌سولفید و آلپیل‌پروپیل دی‌سولفید می‌باشد. این ترکیبات توسط واکنش آنزیمی هنگام ضربه خوردن ساقه تره‌فرنگی (له کردن، بریدن و نظایر آن) به آلیسین تبدیل می‌شوند.

محققین معتقدند که فعالیت آنتی‌اکسیدانی تره‌فرنگی به جلوگیری از ابتلا به تعدادی از بیماری‌های مزمن کمک می‌کند. به عنوان مثال آنتی‌اکسیدان‌ها ممکن است از طریق جلوگیری از اکسیداسیون چربی‌ها که بخشی از فرآیند تصلب شرایین (سفت شدن عروق ناشی از رسوب سلول‌های چربی در رگ‌ها) می‌باشد، در مقابل بیماری قلبی عروقی محافظت کنند. حمله رادیکال آزاد ممکن است منجر به ورود آسیب به DNA گردد (یکی از عوامل متعددی که می‌تواند به سرطان منتهی شود). همچنین آلیسین باعث کاهش تولید کلسترول از طریق جلوگیری از reductase enzymeHMG-CoA در سلول‌های کبد شده و به واسطه آزاد کردن اکسید نیتریک نیز مانع سفت شدن عروق (تصلب شرایین) می‌گردد و در نتیجه فشارخون را نیز کاهش می‌دهد.

کاروتنوئیدها

کاروتنوئیدها گروهی از رنگدانه‌ها هستند که عامل ایجاد رنگ‌های قرمز، نارنجی و زرد در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات می‌باشند، بنابراین غالباً این رنگ‌ها توسط کلروفیل پوشیده می‌شوند مثل تره‌فرنگی. تره‌فرنگی حاوی سطح متوسطی از کاروتنوئیدها می‌باشد (گرچه مقدار آن نسبت به سبزیجات با رنگ زیاد مثل هویج یا کدوتنبیل کمتر است). کاروتنوئیدها به خاطر فعالیت آنتی‌اکسیدانی‌شان معروف هستند. بخش‌های سبز رنگ تره‌فرنگی منبع خوبی از کاروتنوئیدها از جمله کاروتن، لوتئین و زآکسانتین هستند. کاروتنوئید بسیار مهم در تره‌فرنگی زآکسانتین است که به خاطر نقش احتمالی آن در بینایی و حفاظت در مقابل مشکلات چشمی از قبیل تخریب ماکولا و آب‌مرورید بسیار مورد مطالعه قرار گرفته است. کاروتن در بدن به ویتامین A تبدیل شده و یک آنتی‌اکسیدان قوی است.

ترکیبات سولفور

ترکیبات سولفور در تره‌فرنگی به کاهش نشانه‌های دیابت شیرین، جلوگیری از تجمع پلاکت‌ها و جلوگیری از فرآیند التهابی در رابطه با آسم مربوط می‌شوند. چنین تصور می‌شود که ترکیبات سولفور اثر حفاظتی در برابر بیماری قلبی عروقی، سرطان و دیگر مشکلات مربوط به سن از قبیل کاهش عملکرد مغز باشد.

سایونین‌ها

گزارش شده است که سایونین‌ها برای کاهش کلسترول خون مفید هستند. تصور می‌شود این ترکیبات باعث می‌شوند تا اسیدهای صفراوی با فیبر غذایی ترکیب شده و از طریق مدفوع دفع شوند. برای جبران کمبود اسیدهای صفراوی، کلسترول خون به اسید صفراوی تبدیل شده و به این ترتیب سطح کلسترول خون کاهش می‌یابد. همچنین به نظر می‌رسد که سایونین‌ها از طریق شکستن غشاءهای حاوی کلسترول در سلول‌های سرطانی، بدن را در مقابل سرطان‌ها محافظت می‌کنند. از آنجایی که این ترکیبات در جریان خون به خوبی جذب نمی‌شوند تصور می‌شود که دارای اثر موضعی بسیار مفید در مجرای روده‌ای از قبیل سرطان روده بزرگ می‌باشند. بعضی از سایونین‌ها دارای فعالیت ضدالتهابی، ضدقارچی، ضدخمیری، ضدانگلی، ضدباکتریایی، ضد میکروبی و ضد ویروسی هستند.