

**مرزه ، تقویت کننده معده است**

مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: مصرف سبزی مرزه تقویت کننده معده ، تسهیل کننده عمل هضم و ضد نفخ است...



مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: مصرف سبزی مرزه تقویت کننده معده ، تسهیل کننده عمل هضم و ضد نفخ است. این متخصص تغذیه در گفتگو با فارس، افزود: مرزه (Summer savoury) از خانواده نعناع به شمار می‌رود. اسانس گیاه مرزه دارای طبیعت گرم است و تقویت کننده معده، تسهیل کننده عمل هضم، ضد نفخ و مدر (ادرار آور) است. وی اضافه کرد: مصرف مرزه برای معالجه اسهال بسیار مناسب است و یک ضد عفونی کننده قوی است. مرزه را به عنوان چاشنی و ادویه به همراه لوبیا، سالاد فصل، خیار، ماهی، گوشت، کالباس و سوسیس مصرف می‌کنند. صفوی گفت: مرزه دارای خاصیت بادشکن و همچنین دافع کرم است. به صورت دم کردنی در رفع گرفتگی معده و روده مؤثر است. مصرف مرزه در درمان دردهای عصبی و نرمی استخوان نیز تأثیر دارد.