



۳ دلیل خوب برای مصرف این طلای خوراکی

بله درست است. منظورمان از طلای خوراکی همان زعفران پرخاصیت و البته گران قیمت است.

همشهری آنلایین: بله درست است. منظورمان از طلای خوراکی همان زعفران پرخاصیت و البته گران قیمت است.

طبیعت نعمت‌هایی در اختیار ما گذاشته است که می‌توان از آن‌ها لذت برد و در عین حال استفاده دارویی کرد. زعفران نیز جزو همان نعمت‌های طبیعی است که می‌توان از خواص آن نهایت استفاده را برد. عطر و طعمی که این طلای سرخ به غذا می‌دهد بی‌نظیر است و برای درمان مشکلات گوارشی و غیره نیز مفید است.

در این مطلب کوتاه سه دلیل خوب برای مصرف بیشتر زعفران عنوان می‌کنیم. لطفا با ما همراه باشید.

زعفران برای پیشگیری از بیماری

تغذیه سالم صرفاً به معنای کاهش مصرف چربی، نمک و قند نیست. برای داشتن تغذیه سالم لازم است که مواد غذایی طبیعی، تازه و مفید برای سوخت و ساز بدن را نیز مصرف کنید. برای ارتقای سلامت و افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن لازم است به سراغ مواد غذایی مفید بروید.

زعفران یکی از مواد مفیدی است که شما را به هدف‌تان نزدیک می‌کند؛ به خاطر این که می‌تواند شما را از گزند بیماری‌های مختلف در امان نگه دارد. این طلای خوراکی علاوه بر اینکه عطر و طعم غذا را فوق العاده می‌کند برای سلامتی بدن نیز مفید است.

نتایج بررسی‌های محققان ایرانی نشان می‌دهند که زعفران برای مقابله با افسردگی بسیار مفید است؛ چون ترکیبات آن باعث افزایش ترشح سروتونین یا همان هورمون لذت می‌شوند. پس زعفران مصرف کنید تا سیستم ایمنی بدن‌تان قوی شده و افسردگی و کسالت از شما دور شود.

زعفران برای هضم غذا

به عقیده متخصصان زعفران برای هضم غذا مفید است. مصرف منظم آن شما را از مشکلات گوارشی نجات خواهد داد. از آن جایی که زعفران برای رفع استرس نیز موثر است می‌تواند به مشکلات گوارشی ناشی از استرس نیز پایان دهد. توجه داشته باشید که استرس یکی از عوامل تاثیرگذار در عملکرد سیستم گوارشی است.

زعفران برای زیبایی پوستتان

زعفران علاوه بر خوش طعم کردن غذا باعث خوش آب و رنگ شدن پوست می‌شود. زن‌های هندی از این ادویه برای داشتن پوستی شاداب استفاده می‌کنند. توصیه می‌کنیم علاوه بر اضافه کردن این ادویه به غذاهایتان از آن برای زیبایی پوستتان نیز استفاده کنید.

برای اینکار مقدار کمی زعفران را در شیر داغ بریزید و بگذارید کمی بجوشد. سپس اجازه دهید ماسک‌تان خنک شود و به وسیله یک گلوله پنبه آن را به پوست صورت و گردن بزنید. این ماسک صد در صد طبیعی باعث لطافت و درخشش پوست می‌شود. می‌توانید این کار را هفته‌ای یکبار انجام دهید.

منبع: rougeframboise