

Ползите за здравето от консумирането на зелени подправки

Автор(и): Растителна защита
Дата: 05.01.2023 Брой: 1/2023



Зелените подправки – магданоз, целина, копър и босилек са бедни на калории, без мазнини и с ниско съдържание на натрий, затова са страхотно средство при диети и при спазване на здравословен хранителен режим.

Магданозът е една от най-използваните подправки. За негов формообразователен център се приема Средиземноморието. Познат е на човечеството преди повече от две хилядолетия. За древните гърци той бил свещено растение. В онзи период се е използвал предимно като лечебно растение. С него древните римляни лекували бъбречни заболявания. Чак през Средновековието започнали да го използват като подправка. Магданозът съдържа повече витамин С от портокалите. Необходимата дневна доза за човек се съдържа в 20–30 г от растението. Той е източник на флавоноиди и антиоксиданти – лутеолин, апигенин, фолиева киселина, витамините В1, В2, К, А, РР. Съдържа също желязо, калий, калций, фосфор, цинк, алфа- и бета каротин, лутеин и зеаксантин. Други важни съединения от състава му са апиин, крисоериоли етерични масла, съдържащи лимонен, миристицин, еугенол и алфа-туйон. Миристицинът предпазва организма от действието на свободните радикали. Етеричните масла неутрализират агенти, които предизвикват рак, като например бензопирините, съдържащи се в цигарения дим. Всичко това нарежда магданоза в групата на суперхраните, които

предпазват от рак. Благодарение на фолиевата киселина подправката забавя клетъчното делене, което предизвиква някои видове рак. Той има лечебни свойства върху бъбреците и жлъчката, подпомага дейността на сърцето и кръвообращението. Препоръчва се при анемия. Понижава кръвното налягане, подобрява липидната обмяна. Магданозът е със силно противовъзпалително действие и се прилага за лечение на ревматоидни артрити и остеоартрити, различни инфекции и простуда. Премахва токсините и прочиства кръвоносните съдове, ставите и черния дроб, повишава значително имунитета.

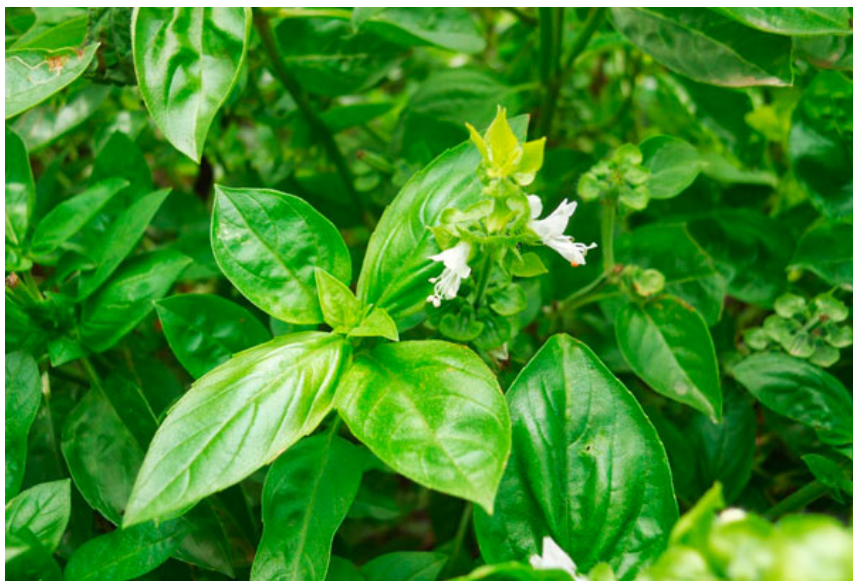


Целина

Видът е култивиран от дивата целина. Както магданоза и тя произхожда от средиземноморския район на Южна Европа и Северна Африка, а също и от области на изток от Хималаите. Древните гърци са я използвали като лекарство и за направа на лаврови венци за спортистите. По-късно започва приложението ѝ като храна. В Европа е популярна като храна и подправка от XVIII век. Целината е източник на витамин С, на фибри, калий, молибден, манган и витамин В6. Тя има изключително високо съдържание на витамин А, стъблата ѝ са богат източник на витамини от групата В – В1, В2, В6, фолиева киселина, калций, магнезий, желязо, фосфор, натрий и незаменими аминокиселини. Съдържа цяла палитра от полезни хранителни вещества. Целината помага за понижаване на кръвното налягане. Ценните минерали в нейния сок неутрализират киселинността в организма и нормализират рН. Известна е с полезните си действия в борбата с раковите клетки – спира растежа им. Мощен антиоксидант е и се бори със свободните радикали, като потиска растежа и подхранването на злокачествените клетки. Сокът от целина е доказано ефективен за понижаване нивата на холестерол в кръвта.



Копърът идва от Южна Русия, Западна Африка и Средиземноморския регион, но се споменава още в Библията и в древните египетски папируси. Древните римляни давали копър на гладиаторите, за да бъдат издръжливи и силни. В Древен Вавилон подправката била отглеждана с лечебна цел, а Хипократ бил запознат с лечебните свойства на копъра и го използвал в рецепта за дезинфекция на устата. Копърът има високо съдържание на витамините С, В1, В2, Е, РР, Р, каротин (провитамин А) и минерални соли на калия, калция, фосфора и желязото и фолиевата киселина (витамин В9). В маслото от копър има карвон, d-лимонен, α-филандрен, карвеол, дихирдокарвон, α-терпинен, дихидрокарвеол, дипалиол, α-пинен, дипентен, изоевгенол. Копърът има високо съдържание на монотерпени и флавоноиди, които са известни със защитните си свойства срещу свободните радикали и канцерогените. Според изследване монотерпените активират секрецията на ензима глутатион S-трансфераза, който е ефективен за неутрализирането на канцерогени. Копърът има антиоксидантно действие. Прилага се при хронична съдова недостатъчност и като профилактично средство срещу пристъпи на стенокардия. Доказано е, че укрепва съдовете и сваля повишеното кръвно налягане. Високото съдържание на аскорбинова киселина и желязни соли в копъра го правят незаменим при лечебното хранене на болните от анемия.



Босилек

Родина на босилека са тропиците на Азия и Африка. В Европа се отглежда от векове. Той е източник на витамин С, желязо, калций, магнезий и калий, поради което е препоръчително да се приема и в суров вид към ястия, салати, пюрета, фрешове или смути, в комбинация с други зеленчуци и плодове. Босилекът има антисептично, противоспазматично, болкоуспокояващо, противовъзпалително и леко възбуждащо действие. Прилага се при инфекциозно-възпалителни процеси на пикочно-половите и дихателните пътища, при умора и при депресия. Приеман в големи дози е токсичен. Външно се използва за налагане при кожни обриви и отоци. Според българската народна медицина, сок от пресните листа на босилека се използва при гнойни възпаления на средното ухо, както и при трудно заздравяващи рани.