

'Die gesundheitlichen Vorteile des Verzehrs von grünen Gewürzen'

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



Grüne Kräuter – Petersilie, Sellerie, Dill und Basilikum sind kalorienarm, fettfrei und natriumarm, was sie zu einer hervorragenden Hilfe bei Diäten und zur Aufrechterhaltung einer gesunden Ernährungsweise macht.

Petersilie ist eines der am häufigsten verwendeten Kräuter. Ihr Domestizierungszentrum wird im Mittelmeerraum vermutet. Sie ist der Menschheit seit über zwei Jahrtausenden bekannt. Für die alten Griechen war sie eine heilige Pflanze. Damals wurde sie hauptsächlich als Heilpflanze genutzt. Die alten Römer verwendeten sie zur Behandlung von Nierenerkrankungen. Erst im Mittelalter begann man, sie als Küchenkraut zu verwenden. Petersilie enthält mehr Vitamin C als Orangen. Die erforderliche Tagesdosis für einen Menschen ist in 20–30 g der Pflanze enthalten. Sie ist eine Quelle für Flavonoide und Antioxidantien – Luteolin, Apigenin,

Folsäure, die Vitamine B1, B2, K, A, PP. Sie enthält außerdem Eisen, Kalium, Kalzium, Phosphor, Zink, Alpha- und Beta-Carotin, Lutein und Zeaxanthin. Weitere wichtige Verbindungen in ihrer Zusammensetzung sind Apiin, Chrysoeriol und ätherische Öle, die Limonen, Myristicin, Eugenol und Alpha-Thujon enthalten. Myristicin schützt den Körper vor der Wirkung freier Radikale. Die ätherischen Öle neutralisieren krebserregende Stoffe wie Benzopyrene, die im Zigarettenrauch enthalten sind. All dies reiht die Petersilie in die Gruppe der Superfoods ein, die vor Krebs schützen. Dank der Folsäure verlangsamt das Kraut die Zellteilung, die bestimmte Krebsarten verursacht. Es hat therapeutische Eigenschaften für die Nieren und die Gallenblase, unterstützt die Funktion des Herzens und des Kreislaufsystems. Es wird bei Anämie empfohlen. Es senkt den Blutdruck und verbessert den Lipidstoffwechsel. Petersilie hat eine starke entzündungshemmende Wirkung und wird zur Behandlung von rheumatoider Arthritis und Osteoarthritis, verschiedenen Infektionen und Erkältungen eingesetzt. Sie entfernt Giftstoffe und reinigt die Blutgefäße, Gelenke und die Leber, was die Immunität erheblich stärkt.



Sellerie

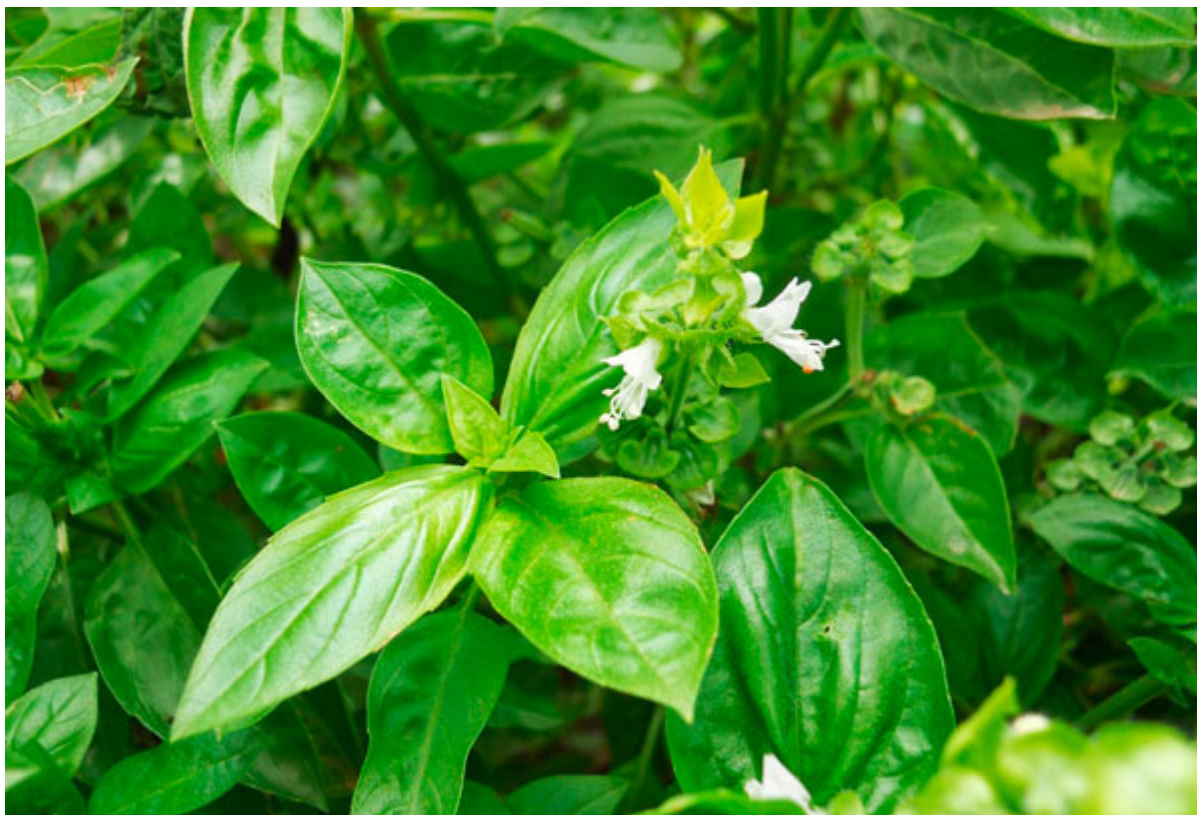
Die Art wurde aus wildem Sellerie kultiviert. Wie die Petersilie stammt sie aus der Mittelmeerregion Südeuropas und Nordafrikas sowie aus Gebieten östlich des Himalajas. Die alten Griechen verwendeten sie als Medizin und zur Herstellung von Lorbeerkränzen für Athleten. Später begann ihre Nutzung als Nahrungsmittel. In Europa ist sie seit dem 18. Jahrhundert als Nahrungs- und Würzmittel beliebt. Sellerie ist eine Quelle für Vitamin C, Ballaststoffe, Kalium, Molybdän, Mangan und Vitamin B6. Sie hat einen außergewöhnlich hohen Gehalt an

Vitamin A, und ihre Stängel sind eine reiche Quelle für B-Vitamine – B1, B2, B6, Folsäure, Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Natrium und essentielle Aminosäuren. Sie enthält eine ganze Palette nützlicher Nährstoffe. Sellerie hilft, den Blutdruck zu senken. Die wertvollen Mineralien in ihrem Saft neutralisieren die Übersäuerung im Körper und normalisieren den pH-Wert. Sie ist bekannt für ihre positive Wirkung im Kampf gegen Krebszellen – sie stoppt deren Wachstum. Sie ist ein starkes Antioxidans und bekämpft freie Radikale, indem sie das Wachstum und die Ernährung bösartiger Zellen unterdrückt. Selleriesaft hat sich nachweislich als wirksam erwiesen, um den Cholesterinspiegel im Blut zu senken.



Dill stammt aus Südrussland, Westafrika und der Mittelmeerregion, wird aber auch in der Bibel und in altägyptischen Papyri erwähnt. Die alten Römer gaben Gladiatoren Dill, um sie ausdauernd und stark zu machen. Im antiken Babylon wurde das Kraut zu medizinischen Zwecken angebaut, und Hippokrates kannte die heilenden Eigenschaften von Dill und verwendete es in einem Rezept zur Desinfektion des Mundes. Dill hat einen hohen Gehalt an den Vitaminen C, B1, B2, E, PP, P, Carotin (Provitamin A) und Mineralsalzen von Kalium, Kalzium, Phosphor und Eisen sowie Folsäure (Vitamin B9). Dillöl enthält Carvon, d-Limonen, α -Phellandren, Carveol, Dihydrocarvon, α -Terpinen, Dihydrocarveol, Dillapiol, α -Pinen, Dipenten, Isoeugenol. Dill hat einen hohen Gehalt an Monoterpenen und Flavonoiden, die für ihre schützenden Eigenschaften gegen freie Radikale und Karzinogene bekannt sind. Forschungen zufolge aktivieren Monoterpene die Sekretion des Enzyms

Glutathion-S-Transferase, das wirksam Karzinogene neutralisiert. Dill hat eine antioxidative Wirkung. Er wird bei chronischer Gefäßinsuffizienz und als vorbeugendes Mittel gegen Angina-pectoris-Anfälle eingesetzt. Es ist erwiesen, dass er die Blutgefäße stärkt und hohen Blutdruck senkt. Der hohe Gehalt an Ascorbinsäure und Eisensalzen im Dill macht ihn unverzichtbar in der therapeutischen Ernährung für Patienten mit Anämie.



Basilikum

Die Heimat des Basilikums sind die Tropen Asiens und Afrikas. In Europa wird es seit Jahrhunderten kultiviert. Es ist eine Quelle für Vitamin C, Eisen, Kalzium, Magnesium und Kalium, weshalb es ratsam ist, es frisch in Gerichten, Salaten, Pürees, Säften oder Smoothies in Kombination mit anderem Gemüse und Obst zu verzehren. Basilikum hat antiseptische, krampflösende, schmerzlindernde, entzündungshemmende und leicht anregende Wirkungen. Es wird bei infektiösen und entzündlichen Zuständen der Harn- und Atemwege, bei Müdigkeit und Depressionen eingesetzt. In großen Dosen eingenommen, ist es giftig. Äußerlich wird es als Umschlag bei Hautausschlägen und Ödemen verwendet. Der bulgarischen Volksmedizin zufolge wird Saft aus frischen Basilikumblättern bei eitrigen Entzündungen des Mittelohrs sowie bei schwer heilenden Wunden verwendet.