

Τα οφέλη για την υγεία από την κατανάλωση πράσινων βοτάνων

Автор(и): Ρασιτελνα защита
Дата: 05.01.2023 Број: 1/2023



Τα πράσινα βότανα – μαϊντανός, σέλινο, άνηθος και βασιλικός έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες, είναι χωρίς λίπος και χαμηλά σε νάτριο, γεγονός που τα καθιστά εξαιρετικό βοήθημα σε δίαιτες και στη διατήρηση ενός υγιεινού διατροφολογικού καθεστώτος.

Ο μαϊντανός είναι ένα από τα πιο κοινά βότανα. Το κέντρο εξημέρωσής του θεωρείται η Μεσόγειος. Είναι γνωστός στην ανθρωπότητα για περισσότερα από δύο χιλιετίες. Για τους αρχαίους Έλληνες ήταν ιερό φυτό. Τότε χρησιμοποιούνταν κυρίως ως φαρμακευτικό φυτό. Οι αρχαίοι Ρωμαίοι το χρησιμοποιούσαν για τη θεραπεία νεφρικών παθήσεων. Μόνο στον Μεσαίωνα άρχισε να χρησιμοποιείται ως μαγειρικό βότανο. Ο μαϊντανός περιέχει περισσότερη βιταμίνη C από τα πορτοκάλια. Η απαιτούμενη ημερήσια δόση για έναν άνθρωπο

περιέχεται σε 20–30 γραμμάρια του φυτού. Είναι πηγή φλαβονοειδών και αντιοξειδωτικών – λουτεολίνης, απιγενίνης, φολικού οξέος, βιταμινών Β1, Β2, Κ, Α, ΡΡ. Περιέχει επίσης σίδηρο, κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, ψευδάργυρο, άλφα- και βήτα-καροτένιο, λουτεΐνη και ζεαξανθίνη. Άλλες σημαντικές ενώσεις στη σύνθεσή του είναι η απΐνη, η χρυσοεριοΐλη και αιθέρια έλαια που περιέχουν λιμονένιο, μυριστικήνη, ευγενόλη και άλφα-θουΐόνη. Η μυριστικήνη προστατεύει το σώμα από τη δράση ελευθέρων ριζών. Τα αιθέρια έλαια εξουδετερώνουν παράγοντες που προκαλούν καρκίνο, όπως τα βενζο(α)πυρένια που περιέχονται στον καπνό του τσιγάρου. Όλα αυτά κατατάσσουν τον μαΐντανό στην ομάδα των σούπερ τροφών που προστατεύουν από τον καρκίνο. Χάρη στο φολικό οξύ, το βότανο επιβραδύνει τη διαίρεση των κυττάρων, η οποία προκαλεί ορισμένους τύπους καρκίνου. Έχει θεραπευτικές ιδιότητες για τα νεφρά και την χοληδόχο κύστη, υποστηρίζει τη λειτουργία της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος. Συνιστάται σε περιπτώσεις αναιμίας. Χαμηλώνει την αρτηριακή πίεση και βελτιώνει το λιπιδιακό μεταβολισμό. Ο μαΐντανός έχει ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση και χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της ρευματοειδούς αρθρίτιδας και της οστεοαρθρίτιδας, διαφόρων λοιμώξεων και κρυολογημάτων. Απομακρύνει τις τοξίνες και καθαρίζει τα αιμοφόρα αγγεία, τις αρθρώσεις και το συκώτι, ενισχύοντας σημαντικά την ανοσία.



Σέλινο

Το είδος έχει καλλιεργηθεί από άγριο σέλινο. Όπως και ο μαΐντανός, προέρχεται από τη μεσογειακή περιοχή της Νότιας Ευρώπης και της Βόρειας Αφρικής, καθώς και από περιοχές ανατολικά των Ιμαλαΐων. Οι αρχαίοι Έλληνες

το χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο και για την κατασκευή δαφνινών στεφάνων για αθλητές. Αργότερα άρχισε η χρήση του ως τροφή. Στην Ευρώπη είναι δημοφιλές ως τροφή και καρύκευμα από τον 18ο αιώνα. Το σέλινο είναι πηγή βιταμίνης C, φυτικών ινών, καλίου, μολυβδαινίου, μαγγανίου και βιταμίνης B6. Έχει εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη A, και τα μίσχια του είναι πλούσια πηγή βιταμινών της ομάδας B – B1, B2, B6, φολικό οξύ, ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, φώσφορο, νάτριο και απαραίτητα αμινοξέα. Περιέχει μια ολόκληρη παλέτα ωφέλιμων θρεπτικών συστατικών. Το σέλινο βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Τα πολύτιμα μέταλλα στο χυμό του εξουδετερώνουν την οξύτητα στο σώμα και κανονικοποιούν το pH. Είναι γνωστό για τις ευεργετικές του επιδράσεις στον αγώνα κατά των καρκινικών κυττάρων – σταματά την ανάπτυξή τους. Είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό και καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες καταστέλλοντας την ανάπτυξη και τη διατροφή των κακοήθων κυττάρων. Ο χυμός σέλινου έχει αποδειχθεί αποτελεσματικός στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα.



Ο άνηθος προέρχεται από τη Νότια Ρωσία, τη Δυτική Αφρική και τη μεσογειακή περιοχή, αλλά αναφέρεται επίσης στη Βίβλο και σε αρχαία αιγυπτιακά παπύρους. Οι αρχαίοι Ρωμαίοι έδιναν άνηθο στους μονομάχους για να τους κάνουν ανθεκτικούς και δυνατούς. Στην αρχαία Βαβυλώνα το βότανο καλλιεργούνταν για θεραπευτικούς σκοπούς, και ο Ιπποκράτης γνώριζε τις θεραπευτικές ιδιότητες του ανήθου και το χρησιμοποιούσε σε συνταγή για απολύμανση του στόματος. Ο άνηθος έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες C, B1, B2, E, PP, P, καροτένιο (προβιταμίνη A) και ανόργανα άλατα καλίου, ασβεστίου, φωσφόρου και σιδήρου, καθώς και φολικό οξύ (βιταμίνη

B9). Το έλαιο ανήθου περιέχει καρβόνη, d-λιμονένιο, α-φελλανδρένιο, καρβέολη, διϋδροκαρβόνη, α-τερπένιο, διϋδροκαρβέολη, διλλαπιόλη, α-πινένιο, διπεντένιο, ισοευγενόλη. Ο άνηθος έχει υψηλή περιεκτικότητα σε μονοτερπένια και φλαβονοειδή, τα οποία είναι γνωστά για τις προστατευτικές τους ιδιότητες έναντι ελευθέρων ριζών και καρκινογόνων. Σύμφωνα με έρευνες, τα μονοτερπένια ενεργοποιούν την έκκριση του ενζύμου γλουταθειόνης S-τρανσφεράσης, η οποία είναι αποτελεσματική στην εξουδετέρωση καρκινογόνων. Ο άνηθος έχει αντιοξειδωτική δράση. Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις χρόνιας αγγειακής ανεπάρκειας και ως προφυλακτικό μέσο κατά των κρίσεων στηθάγχης. Έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει τα αιμοφόρα αγγεία και μειώνει την υψηλή αρτηριακή πίεση. Η υψηλή περιεκτικότητα σε ασκορβικό οξύ και άλατα σιδήρου στον άνηθο τον καθιστά απαραίτητο στη θεραπευτική διατροφή ασθενών με αναιμία.



Βασιλικός

Η πατρίδα του βασιλικού είναι οι τροπικές περιοχές της Ασίας και της Αφρικής. Στην Ευρώπη καλλιεργείται εδώ και αιώνες. Είναι πηγή βιταμίνης C, σιδήρου, ασβεστίου, μαγνησίου και καλίου, γι' αυτό και συνιστάται να καταναλώνεται φρέσκο σε πιάτα, σαλάτες, πουρέ, χυμούς ή σμούθι, σε συνδυασμό με άλλα λαχανικά και φρούτα. Ο βασιλικός έχει αντισηπτική, αντισπασμωδική, αναλγητική, αντιφλεγμονώδη και ήπια διεγερτική δράση. Χρησιμοποιείται σε μολυσματικές και φλεγμονώδεις καταστάσεις των γεννητικών και αναπνευστικών οδών, σε περιπτώσεις κόπωσης και κατάθλιψης. Σε μεγάλες δόσεις είναι τοξικός. Εξωτερικά χρησιμοποιείται ως καταπλάσματα για δερματικές εξανθήματα και οιδήματα. Σύμφωνα με τη βουλγαρική λαϊκή ιατρική, ο χυμός από

φρέσκα φύλλα βασιλικού χρησιμοποιείται σε πτώδεις φλεγμονές του μέσου ωτός, καθώς και σε πληγές που δυσκολεύουν να επουλωθούν.