

'Los beneficios para la salud de consumir hierbas verdes'

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



Las hierbas verdes – perejil, apio, eneldo y albahaca son bajas en calorías, no contienen grasa y son bajas en sodio, lo que las convierte en un excelente aliado en dietas y para mantener un régimen de alimentación saludable.

El perejil es una de las hierbas más utilizadas. Se considera que su centro de domesticación es el Mediterráneo. Es conocido por la humanidad desde hace más de dos milenios. Para los antiguos griegos era una planta sagrada. En esa época se usaba principalmente como planta medicinal. Los antiguos romanos lo usaban para tratar enfermedades renales. No fue hasta la Edad Media que comenzó a usarse como hierba culinaria. El perejil contiene más vitamina C que las naranjas. La dosis diaria requerida para una persona está

contenida en 20–30 g de la planta. Es una fuente de flavonoides y antioxidantes – luteolina, apigenina, ácido fólico, vitaminas B1, B2, K, A, PP. También contiene hierro, potasio, calcio, fósforo, zinc, alfa y beta-caroteno, luteína y zeaxantina. Otros compuestos importantes en su composición son la apífina, la crisoeiril y aceites esenciales que contienen limoneno, miristicina, eugenol y alfa-tujona. La miristicina protege al cuerpo de la acción de los radicales libres. Los aceites esenciales neutralizan agentes que causan cáncer, como los benzo(a)pirenos contenidos en el humo del cigarrillo. Todo esto sitúa al perejil en el grupo de los superalimentos que protegen contra el cáncer. Gracias al ácido fólico, la hierba ralentiza la división celular, lo que causa ciertos tipos de cáncer. Tiene propiedades terapéuticas para los riñones y la vesícula biliar, apoya la función del corazón y del sistema circulatorio. Se recomienda en casos de anemia. Reduce la presión arterial y mejora el metabolismo lipídico. El perejil tiene un fuerte efecto antiinflamatorio y se utiliza para el tratamiento de la artritis reumatoide y la osteoartritis, diversas infecciones y resfriados. Elimina toxinas y limpia los vasos sanguíneos, las articulaciones y el hígado, aumentando significativamente la inmunidad.



El apio

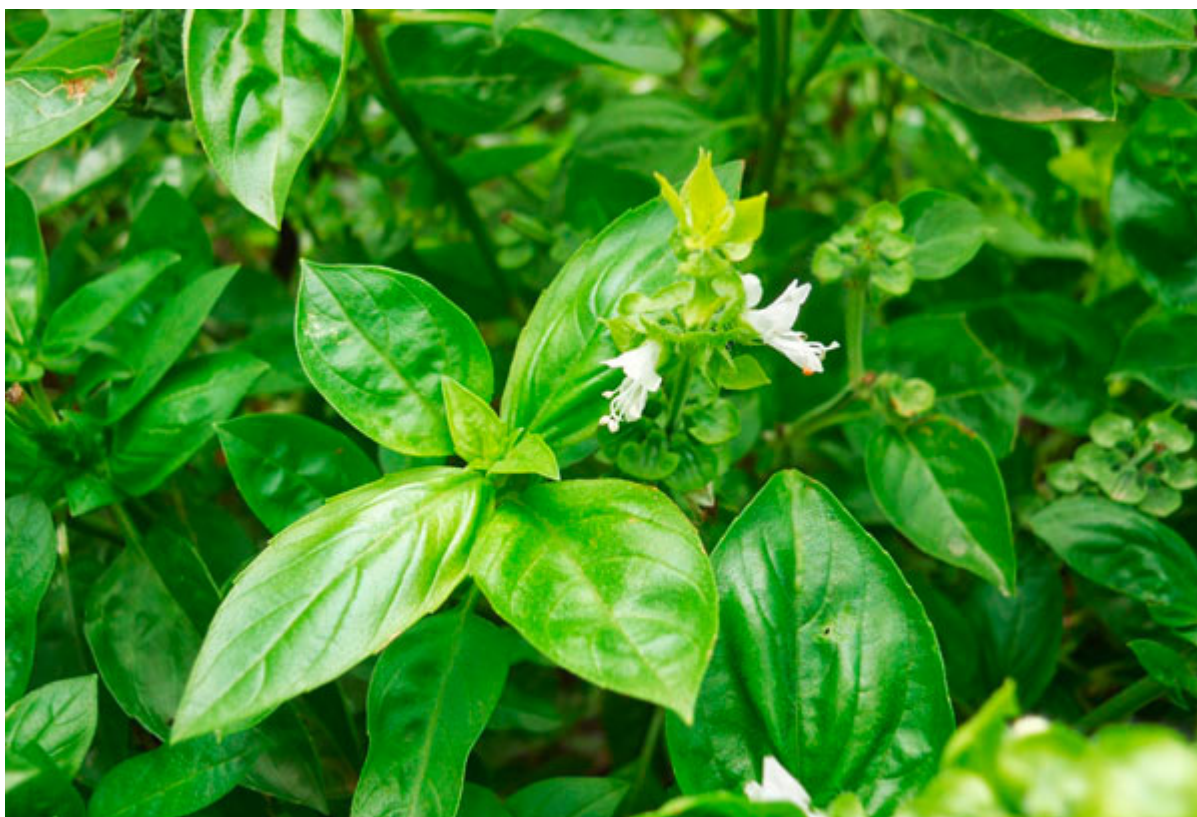
La especie se ha cultivado a partir del apio silvestre. Al igual que el perejil, es originario de la región mediterránea del sur de Europa y el norte de África, así como de áreas al este del Himalaya. Los antiguos griegos lo usaban como medicina y para hacer coronas de laurel para los atletas. Posteriormente comenzó su uso como alimento. En Europa ha sido popular como alimento y condimento desde el siglo XVIII. El apio es una

fuelle de vitamina C, fibra, potasio, molibdeno, manganeso y vitamina B6. Tiene un contenido excepcionalmente alto de vitamina A, y sus tallos son una rica fuente de vitaminas del grupo B – B1, B2, B6, ácido fólico, calcio, magnesio, hierro, fósforo, sodio y aminoácidos esenciales. Contiene toda una paleta de nutrientes beneficiosos. El apio ayuda a reducir la presión arterial. Los valiosos minerales en su jugo neutralizan la acidez en el cuerpo y normalizan el pH. Es conocido por sus efectos beneficiosos en la lucha contra las células cancerosas – detiene su crecimiento. Es un poderoso antioxidante y combate los radicales libres al suprimir el crecimiento y la nutrición de las células malignas. Se ha demostrado que el jugo de apio es eficaz para reducir los niveles de colesterol en la sangre.



El eneldo proviene del sur de Rusia, África Occidental y la región mediterránea, pero también se menciona en la Biblia y en papiros del antiguo Egipto. Los antiguos romanos daban eneldo a los gladiadores para hacerlos resistentes y fuertes. En la antigua Babilonia, la hierba se cultivaba con fines medicinales, e Hipócrates conocía las propiedades curativas del eneldo y lo usaba en una receta para desinfectar la boca. El eneldo tiene un alto contenido de vitaminas C, B1, B2, E, PP, P, caroteno (provitamina A) y sales minerales de potasio, calcio, fósforo y hierro, así como ácido fólico (vitamina B9). El aceite de eneldo contiene carvona, d-limoneno, α -felandreno, carveol, dihidrocarvona, α -terpineno, dihidrocarveol, dilapiol, α -pineno, dipenteno, isoeugenol. El eneldo tiene un alto contenido de monoterpenos y flavonoides, conocidos por sus propiedades protectoras

contra los radicales libres y los carcinógenos. Según investigaciones, los monoterpenos activan la secreción de la enzima glutatión S-transferasa, que es eficaz para neutralizar carcinógenos. El eneldo tiene un efecto antioxidante. Se utiliza en casos de insuficiencia vascular crónica y como agente profiláctico contra ataques de angina de pecho. Se ha demostrado que fortalece los vasos sanguíneos y reduce la presión arterial alta. El alto contenido de ácido ascórbico y sales de hierro en el eneldo lo hace indispensable en la nutrición terapéutica para pacientes con anemia.



La albahaca

La tierra natal de la albahaca son los trópicos de Asia y África. En Europa se ha cultivado durante siglos. Es una fuente de vitamina C, hierro, calcio, magnesio y potasio, por lo que es recomendable consumirla fresca en platos, ensaladas, purés, jugos o batidos, en combinación con otras verduras y frutas. La albahaca tiene efectos antisépticos, antiespasmódicos, analgésicos, antiinflamatorios y ligeramente estimulantes. Se utiliza en afecciones infecciosas e inflamatorias de las vías genitourinarias y respiratorias, en casos de fatiga y depresión. En dosis grandes, es tóxica. Externamente se utiliza como cataplasma para erupciones cutáneas y edemas. Según la medicina popular búlgara, el jugo de hojas frescas de albahaca se utiliza en inflamaciones purulentas del oído medio, así como en heridas de difícil cicatrización.