

'Zdravstvene prednosti konzumiranja zelenog bilja'

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



Zeleno bilje – peršin, celer, kopar i bosiljak niskokalorični su, bez masnoća i s malo natrija, što ih čini izvrsnim pomagačem u dijetama i održavanju zdravog prehrambenog režima.

Peršin je jedna od najčešće korištenih začinskih biljaka. Smatra se da je središte njegove domesticacije Mediteran. Čovječanstvu je poznat više od dva tisućljeća. Za stare Grke bio je sveta biljka. U to vrijeme uglavnom se koristio kao ljekovita biljka. Stari Rimljani koristili su ga za liječenje bolesti bubrega. Tek u srednjem vijeku počeo se koristiti kao kulinarSKI začIN. Peršin sadrži više vitamina C od naranči. Potrebna dnevna doza za čovjeka sadržana je u 20–30 g biljke. Izvor je flavonoida i antioksidansa – luteolina, apigenina, folne kiseline, vitamina B1, B2, K, A, PP. Također sadrži željezo, kalij, kalcij, fosfor, cink, alfa- i beta-karoten, lutein i zeaksantin.

Ostali važni spojevi u njegovom sastavu su apiin, krizeriol i eterična ulja koja sadrže limonen, miristicin, eugenol i alfa-tujon. Miristicin štiti tijelo od djelovanja slobodnih radikala. Eterična ulja neutraliziraju agense koji uzrokuju rak, poput benzo(a)pirena sadržanih u cigaretnom dimu. Sve to svrstava peršin u skupinu superhrane koja štiti od raka. Zahvaljujući folnoj kiselini, biljka usporava diobu stanica, što uzrokuje određene vrste raka. Terapeutska je svojstva za bubrege i žučni mjehur, podržava funkciju srca i krvožilnog sustava. Preporuča se u slučajevima anemije. Snižava krvni tlak i poboljšava metabolizam lipida. Peršin ima snažan protuupalni učinak i koristi se za liječenje reumatoidnog artritisa i osteoartritisa, raznih infekcija i prehlada. Uklanja toksine i čisti krvne žile, zglobove i jetru, značajno jačajući imunitet.



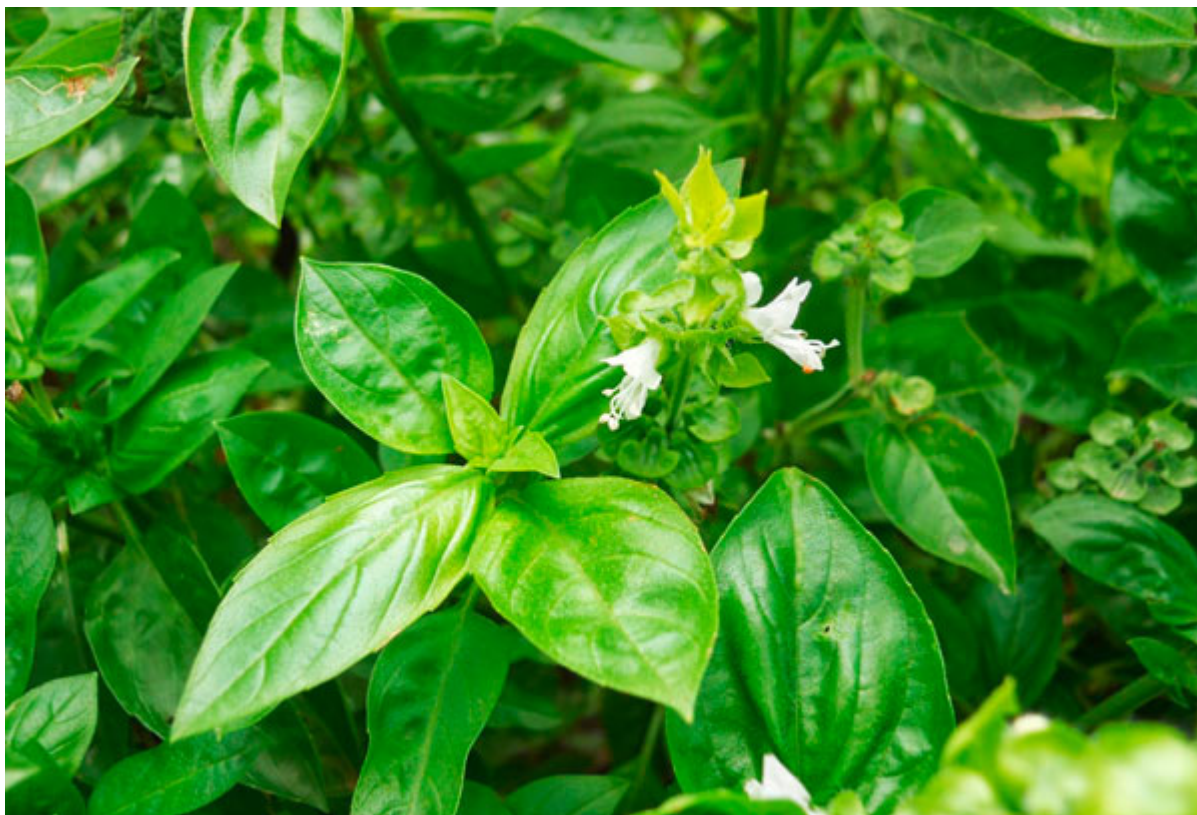
Celer

Vrsta je uzgojena od divljeg celera. Kao i peršin, potječe iz mediteranske regije južne Europe i sjeverne Afrike, kao i iz područja istočno od Himalaje. Stari Grci koristili su ga kao lijek i za izradu lovorovih vijenaca za sportaše. Kasnije je započela njegova upotreba kao hrane. U Europi je popularan kao hrana i začín od 18. stoljeća. Celer je izvor vitamina C, vlakana, kalija, molibdena, mangana i vitamina B6. Ima iznimno visok sadržaj vitamina A, a njegove su stabljike bogat izvor vitamina B-skupine – B1, B2, B6, folne kiseline, kalcija, magnezija, željeza, fosfora, natrija i esencijalnih aminokiselina. Sadrži cijelu paletu korisnih hranjivih tvari. Celer pomaže u snižavanju krvnog tlaka. Vrijedni minerali u njegovom soku neutraliziraju kiselost u tijelu i normaliziraju pH. Poznat je po svojim blagotvornim učincima u borbi protiv stanica raka – zaustavlja njihov rast. Snažan je

antioksidans i bori se protiv slobodnih radikala suzbijajući rast i prehranu malignih stanica. Dokazano je da sok celera djelotvoran u smanjenju razine kolesterola u krvi.



Kopar potječe iz južne Rusije, zapadne Afrike i mediteranske regije, ali se spominje i u Bibliji i na staroegipatskim papirusima. Stari Rimljani davali su kopar gladijatorima kako bi bili izdržljivi i jaki. U starom Babilonu biljka se uzgajala u ljekovite svrhe, a Hipokrat je bio upoznat s ljekovitim svojstvima kopra i koristio ga je u receptu za dezinfekciju usta. Kopar ima visok sadržaj vitamina C, B1, B2, E, PP, P, karotena (provitamin A) i mineralnih soli kalija, kalcija, fosfora i željeza, kao i folne kiseline (vitamin B9). Koprovo ulje sadrži karvon, d-limonen, α -felandren, karveol, dihidrokarvon, α -terpinen, dihidrokarveol, dilapiol, α -pinen, dipenten, izoeugenol. Kopar ima visok sadržaj monoterpena i flavonoida, koji su poznati po svojim zaštitnim svojstvima od slobodnih radikala i karcinogena. Prema istraživanjima, monoterpeni aktiviraju izlučivanje enzima glutathion S-transferaze, koji je učinkovit u neutralizaciji karcinogena. Kopar ima antioksidativni učinak. Koristi se u slučajevima kronične vaskularne insuficijencije i kao profilaktičko sredstvo protiv napada angine pectoris. Dokazano jača krvne žile i smanjuje visoki krvni tlak. Visok sadržaj askorbinske kiseline i soli željeza u kopru čini ga nezamjenjivim u terapijskoj prehrani bolesnika s anemijom.



Bosiljak

Domovina bosiljka su tropska područja Azije i Afrike. U Europi se uzgaja stoljećima. Izvor je vitamina C, željeza, kalcija, magnezija i kalija, zbog čega ga je preporučljivo konzumirati svježeg u jelima, salatama, pireima, sokovima ili smoothijima, u kombinaciji s drugim povrćem i voćem. Bosiljak ima antiseptičko, antispazmodičko, analgetičko, protuupalno i blago stimulativno djelovanje. Koristi se kod infektivnih i upalnih stanja mokraćno-spolnog i dišnog sustava, u slučajevima umora i depresije. Uziman u velikim dozama, toksičan je. Izvana se koristi kao oblog za kožne osipe i edeme. Prema bugarskoj narodnoj medicini, sok od svježeg lišća bosiljka koristi se kod gnojnih upala srednjeg uha, kao i kod teško zacjeljivih rana.