

Az egészségre gyakorolt pozitív hatásai a zöld fűszerek fogyasztásának

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



A zöld fűszernövények – a petrezselyem, a zeller, a kapor és a bazsalikom – alacsony kalóriatartalmúak, zsírmentesek és kevés nátriumot tartalmaznak, ami kiváló segítséget nyújt a diétákban és az egészséges táplálkozási rend fenntartásában.

A petrezselyem az egyik leggyakrabban használt fűszernövény. Házasításának központját a Földközi-tenger vidékén feltételezik. Az emberiség számára több mint két évezrede ismert. Az ókori görögök számára szent növény volt. Akkoriban főként gyógynövényként használták. Az ókori rómaiak vese betegségek kezelésére alkalmazták. Csak a középkorban kezdték el fűszerként használni. A petrezselyem több C-vitamint tartalmaz, mint a narancs. Az ember napi szüksége 20–30 g növényben található meg. Flavonoidok és antioxidánsok –

luteolin, apigenin, folsav, B1, B2, K, A, PP vitaminok – forrása. Vasat, káliumot, kalciumot, foszfort, cinket, alfa- és béta-karotint, luteint és zeaxantint is tartalmaz. Összetételének további fontos vegyületei az apiin, a krizoeiol és az illóolajok, melyek limonént, mirisztikint, eugenolt és alfa-tujont tartalmaznak. A miriszticin megvédi a szervezetet a szabad gyökök hatásától. Az illóolajok semlegesítik a rákkeltő anyagokat, mint például a cigarettafüstben található benzo(a)piréneket. Mindez a petrezselymet a rák ellen védő szuperételek csoportjába sorolja. A folsavnak köszönhetően a növény lassítja a sejtosztódást, ami bizonyos ráktípusokat okoz. Terápiás tulajdonságokkal rendelkezik a vesékre és az epehólyagra, támogatja a szív és a keringési rendszer működését. Vércégénység esetén ajánlják. Csökkenti a vérnyomást és javítja a lipidek anyagcseréjét. A petrezselyem erős gyulladáscsökkentő hatású, és reumatoid arthritis és artrózis, különféle fertőzések és megfázások kezelésére használják. Eltávolítja a toxinokat és megtisztítja az ereket, az ízületeket és a májat, jelentősen megerősítve az immunitást.



A zeller

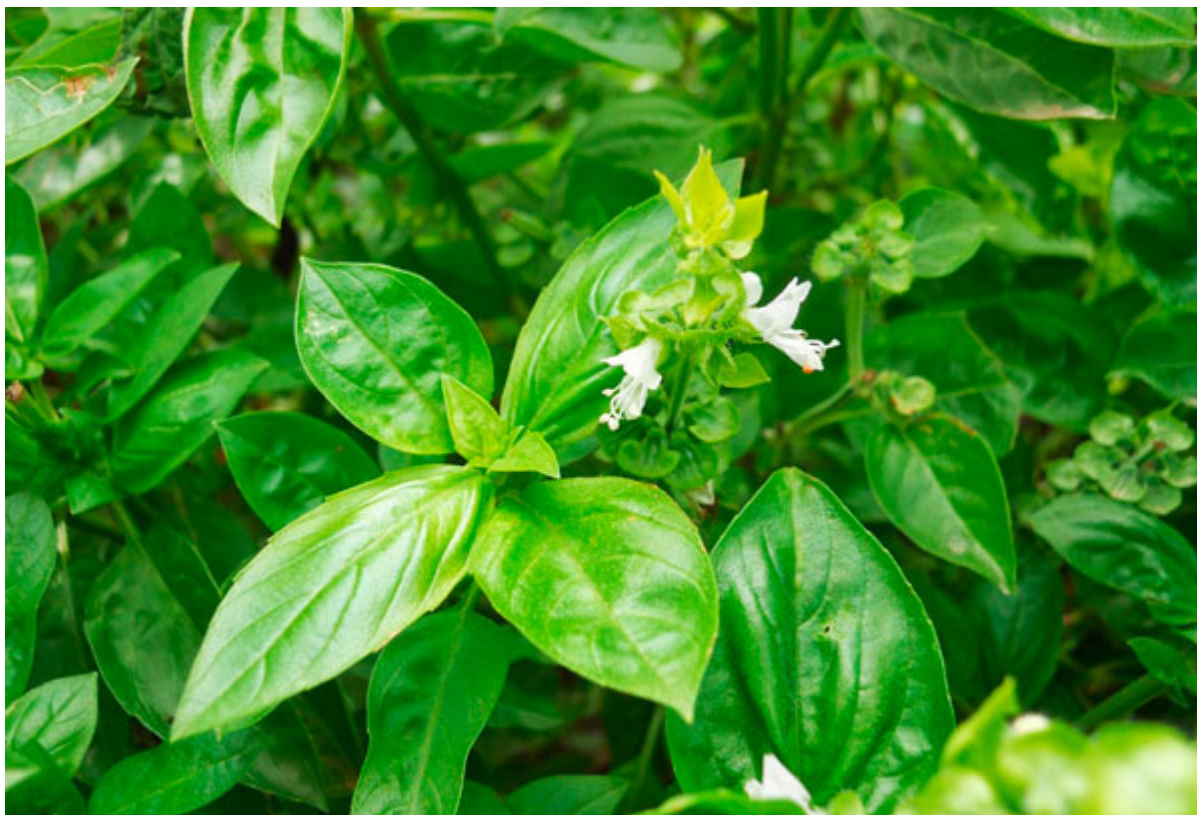
A fajt a vad zellerből nemesítették. A petrezselyemhez hasonlóan a Földközi-tenger térségéből, Dél-Európából és Észak-Afrikából, valamint a Himalája keleti területeiről származik. Az ókori görögök gyógyszerként és babérkoszorú készítésére használták atlétáknak. Később kezdődött el élelmiszerként való felhasználása. Európában a 18. század óta népszerű élelmiszer és fűszer. A zeller C-vitamin, rost, kálium, molibdén, mangán és B6-vitamin forrása. Kivételesen magas A-vitamin-tartalommal rendelkezik, szárai pedig gazdag források a B-

vitaminoknak – B1, B2, B6, folsav, kalcium, magnézium, vas, foszfor, nátrium és esszenciális aminosavak. Egész palettányi hasznos tápanyagot tartalmaz. A zeller segít csökkenteni a vérnyomást. Levének értékes ásványi anyagai semlegesítik a szervezet savasságát és normalizálják a pH-t. Ismert kedvező hatásáról a ráksejtek elleni harcban – megállítja növekedésüket. Erős antioxidáns, és a szabad gyökök ellen harcol, gátolva a rosszindulatú sejtek növekedését és táplálkozását. Bebizonyosodott, hogy a zellerlé hatékonyan csökkenti a vér koleszterinszintjét.



A kapor Dél-Oroszországból, Nyugat-Afrikából és a Földközi-tenger térségéből származik, de említik a Bibliában és az ókori egyiptomi papiruszokon is. Az ókori rómaiak kaport adtak a gladiátoroknak, hogy kitartóbbá és erősebbé tegyék őket. Az ókori Babilonban gyógyszerészeti célokra termesztették a növényt, és Hippokratész is ismerte a kapor gyógyító tulajdonságait, és receptjében használta a száj fertőtlenítésére. A kapor magas C-, B1-, B2-, E-, PP-, P-vitamin-, karotin (provitamin A) és kálium-, kalcium-, foszfor- és vas-ásványisó-tartalommal, valamint folsavval (B9-vitamin) rendelkezik. A kaporolaj karvont, d-limonént, α -fellandrént, karveolt, dihidrokarvont, α -terpinént, dihidrokarveolt, dillapiót, α -pinént, dipentént, izoeugenolt tartalmaz. A kapor magas monoterpén- és flavonoidtartalmú, amelyek ismertek védő tulajdonságaikról a szabad gyökök és a karcinogének ellen. A kutatások szerint a monoterpének aktiválják a glutation S-transzferáz enzim termelődését, amely hatékonyan semlegesíti a karcinogéneket. A kapor antioxidáns hatású. Krónikus ér-

elteltségesség és szívszorongás rohamok elleni megelőző szerként használják. Bebizonyosodott, hogy megerősíti az ereket és csökkenti a magas vérnyomást. A kapor magas aszkorbinsav- és vassó-tartalma nélkülözhetetlenné teszi terápiás táplálkozásban vérszegénységben szenvedő betegek számára.



A bazsalikom

A bazsalikom őshazája Ázsia és Afrika trópusai. Európában évszázadok óta termesztik. C-vitamin, vas, kalcium, magnézium és kálium forrása, ezért célszerű frissen fogyasztani ételekben, salátákban, pürékben, levekben vagy turmixokban, más zöldségekkel és gyümölcsökkel kombinálva. A bazsalikom fertőtlenítő, görcsoldó, fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő és enyhén serkentő hatású. A húgy- és légzőszervek fertőző és gyulladásos állapotaiban, fáradtság és depresszió esetén alkalmazzák. Nagy adagban mérgező. Külsőleg borogatásként használják bőrkiütések és ödémák esetén. A bolgár népi gyógyászat szerint a friss bazsalikomlevelek levét a középfül gennyes gyulladásában, valamint nehezen gyógyuló sebeknél alkalmazzák.