

'I benefici per la salute del consumo di erbe aromatiche verdi'

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



Le erbe verdi – prezzemolo, sedano, aneto e basilico sono povere di calorie, senza grassi e a basso contenuto di sodio, il che le rende un eccellente aiuto nelle diete e nel mantenimento di un regime alimentare sano.

Il **prezzemolo** è una delle erbe più comunemente usate. Il suo centro di domesticazione è considerato il Mediterraneo. È conosciuto dall'umanità da più di due millenni. Per gli antichi Greci era una pianta sacra. A quel tempo era usato principalmente come pianta medicinale. Gli antichi Romani lo usavano per curare le malattie renali. Fu solo nel Medioevo che iniziò a essere usato come erba culinaria. Il prezzemolo contiene più vitamina C delle arance. La dose giornaliera necessaria per una persona è contenuta in 20–30 g della pianta. È una fonte di flavonoidi e antiossidanti – luteolina, apigenina, acido folico, vitamine B1, B2, K, A, PP. Contiene anche ferro,

potassio, calcio, fosforo, zinco, alfa- e beta-carotene, luteina e zeaxantina. Altri composti importanti nella sua composizione sono l'apiina, la crisoeiolo e gli oli essenziali contenenti limonene, miristicina, eugenolo e alfa-tujone. La miristicina protegge l'organismo dall'azione dei radicali liberi. Gli oli essenziali neutralizzano gli agenti che causano il cancro, come i benzo(a)pireni contenuti nel fumo di sigaretta. Tutto ciò colloca il prezzemolo nel gruppo dei superfood che proteggono dal cancro. Grazie all'acido folico, l'erba rallenta la divisione cellulare, che causa alcuni tipi di cancro. Ha proprietà terapeutiche per i reni e la cistifellea, supporta la funzione del cuore e del sistema circolatorio. È raccomandato in caso di anemia. Abbassa la pressione sanguigna e migliora il metabolismo lipidico. Il prezzemolo ha un forte effetto antinfiammatorio ed è usato per il trattamento dell'artrite reumatoide e dell'osteoartrite, di varie infezioni e raffreddori. Rimuove le tossine e pulisce i vasi sanguigni, le articolazioni e il fegato, aumentando significativamente l'immunità.



Il sedano

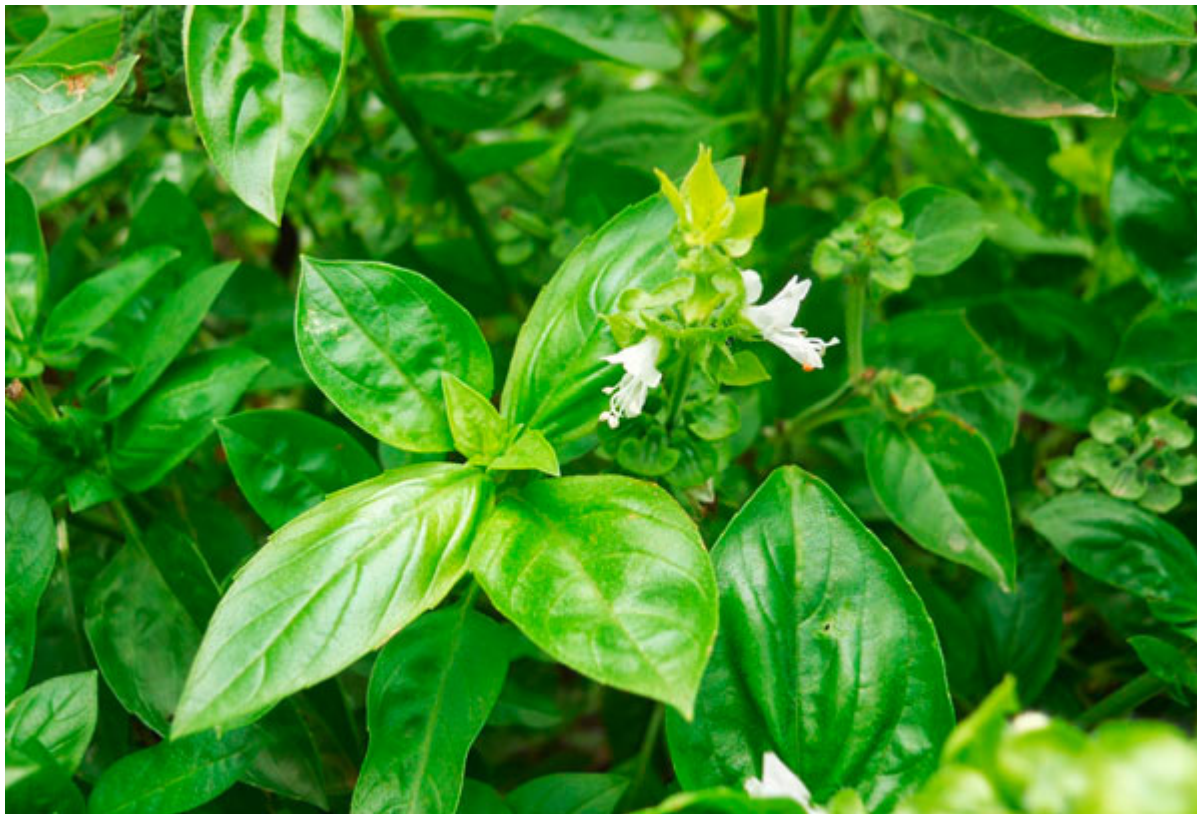
La specie è stata coltivata a partire dal sedano selvatico. Come il prezzemolo, proviene dalla regione mediterranea dell'Europa meridionale e del Nord Africa, nonché dalle zone a est dell'Himalaya. Gli antichi Greci lo usavano come medicina e per fare ghirlande d'alloro per gli atleti. Successivamente iniziò il suo uso come alimento. In Europa è popolare come alimento e condimento dal XVIII secolo. Il sedano è una fonte di vitamina C, fibre, potassio, molibdeno, manganese e vitamina B6. Ha un contenuto eccezionalmente alto di vitamina A, e i suoi gambi sono una ricca fonte di vitamine del gruppo B – B1, B2, B6, acido folico, calcio, magnesio, ferro,

fosforo, sodio e aminoacidi essenziali. Contiene un'intera gamma di nutrienti benefici. Il sedano aiuta ad abbassare la pressione sanguigna. I preziosi minerali nel suo succo neutralizzano l'acidità nel corpo e normalizzano il pH. È noto per i suoi effetti benefici nella lotta contro le cellule cancerose – ne arresta la crescita. È un potente antiossidante e combatte i radicali liberi sopprimendo la crescita e il nutrimento delle cellule maligne. È stato dimostrato che il succo di sedano è efficace nel ridurre i livelli di colesterolo nel sangue.



L'aneto proviene dalla Russia meridionale, dall'Africa occidentale e dalla regione mediterranea, ma è menzionato anche nella Bibbia e negli antichi papiri egizi. Gli antichi Romani davano l'aneto ai gladiatori per renderli resistenti e forti. Nell'antica Babilonia l'erba veniva coltivata per scopi medicinali, e Ippocrate conosceva le proprietà curative dell'aneto e lo usava in una ricetta per disinfettare la bocca. L'aneto ha un alto contenuto di vitamine C, B1, B2, E, PP, P, carotene (provitamina A) e sali minerali di potassio, calcio, fosforo e ferro, nonché acido folico (vitamina B9). L'olio di aneto contiene carvone, d-limonene, α -fellandrene, carveolo, diidrocarvone, α -terpinene, diidrocarveolo, dillapiolo, α -pinene, dipentene, isoeugenolo. L'aneto ha un alto contenuto di monoterpeni e flavonoidi, noti per le loro proprietà protettive contro i radicali liberi e i cancerogeni. Secondo la ricerca, i monoterpeni attivano la secrezione dell'enzima glutathione S-transferasi, efficace nel neutralizzare i cancerogeni. L'aneto ha un effetto antiossidante. Viene usato in caso di insufficienza vascolare cronica e come agente profilattico contro gli attacchi di angina pectoris. È stato dimostrato che rafforza i vasi sanguigni e riduce

l'alta pressione sanguigna. L'alto contenuto di acido ascorbico e sali di ferro nell'aneto lo rende indispensabile nell'alimentazione terapeutica per i pazienti con anemia.



Il basilico

La patria del basilico sono i tropici dell'Asia e dell'Africa. In Europa viene coltivato da secoli. È una fonte di vitamina C, ferro, calcio, magnesio e potassio, motivo per cui è consigliabile consumarlo fresco in piatti, insalate, purè, succhi o frullati, in combinazione con altre verdure e frutta. Il basilico ha effetti antisettici, antispastici, analgesici, antinfiammatori e leggermente stimolanti. Viene usato in condizioni infettive e infiammatorie delle vie genito-urinarie e respiratorie, in caso di affaticamento e depressione. Assunto in grandi dosi, è tossico. Esternamente è usato come impiastro per eruzioni cutanee ed edemi. Secondo la medicina popolare bulgara, il succo delle foglie fresche di basilico è usato nelle infiammazioni purulente dell'orecchio medio, così come nelle ferite difficili da guarire.