

'Os benefícios para a saúde do consumo de ervas frescas'

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



Ervas verdes – salsa, aipo, endro e manjeriço são pobres em calorias, livres de gordura e com baixo teor de sódio, o que as torna um excelente auxiliar em dietas e na manutenção de um regime alimentar saudável.

A salsa é uma das ervas mais comumente utilizadas. O seu centro de domesticação é considerado o Mediterrâneo. É conhecida pela humanidade há mais de dois milénios. Para os antigos gregos era uma planta sagrada. Naquela época era usada principalmente como planta medicinal. Os antigos romanos usavam-na para tratar doenças renais. Só na Idade Média é que começou a ser usada como erva culinária. A salsa contém mais vitamina C do que as laranjas. A dose diária necessária para uma pessoa está contida em 20–30 g da planta. É uma fonte de flavonoides e antioxidantes – luteolina, apigenina, ácido fólico, vitaminas B1, B2, K, A, PP.

Também contém ferro, potássio, cálcio, fósforo, zinco, alfa e beta-caroteno, luteína e zeaxantina. Outros compostos importantes na sua composição são a apiina, a crisoeiril e óleos essenciais contendo limoneno, miristicina, eugenol e alfa-tujona. A miristicina protege o corpo da ação dos radicais livres. Os óleos essenciais neutralizam agentes que causam câncer, como os benzo(a)pirenos contidos no fumo do cigarro. Tudo isto classifica a salsa no grupo dos superalimentos que protegem contra o câncer. Graças ao ácido fólico, a erva retarda a divisão celular, o que causa certos tipos de câncer. Tem propriedades terapêuticas para os rins e a vesícula biliar, suporta a função do coração e do sistema circulatório. É recomendada em casos de anemia. Reduz a pressão arterial e melhora o metabolismo lipídico. A salsa tem um forte efeito anti-inflamatório e é usada no tratamento da artrite reumatoide e osteoartrite, várias infecções e constipações. Remove toxinas e limpa os vasos sanguíneos, articulações e fígado, aumentando significativamente a imunidade.



Aipo

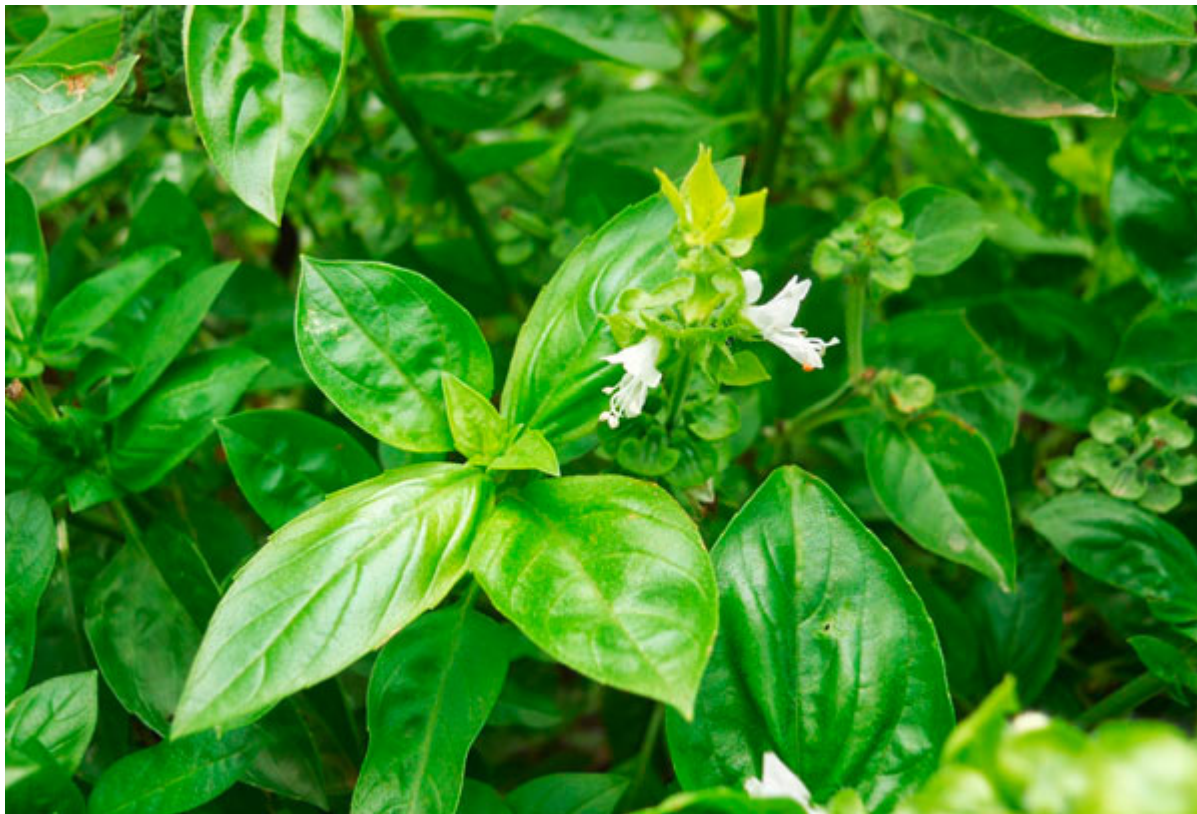
A espécie foi cultivada a partir do aipo selvagem. Tal como a salsa, é originária da região mediterrânica do sul da Europa e do norte de África, bem como de áreas a leste dos Himalaias. Os antigos gregos usavam-no como medicamento e para fazer coroas de louros para atletas. Mais tarde começou a ser usado como alimento. Na Europa é popular como alimento e tempero desde o século XVIII. O aipo é uma fonte de vitamina C, fibra, potássio, molibdénio, manganês e vitamina B6. Tem um teor exceccionalmente alto de vitamina A, e os seus talos são uma fonte rica de vitaminas do grupo B – B1, B2, B6, ácido fólico, cálcio, magnésio, ferro, fósforo,

sódio e aminoácidos essenciais. Contém toda uma paleta de nutrientes benéficos. O aipo ajuda a baixar a pressão arterial. Os minerais valiosos no seu sumo neutralizam a acidez no corpo e normalizam o pH. É conhecido pelos seus efeitos benéficos na luta contra as células cancerígenas – para o seu crescimento. É um poderoso antioxidante e combate os radicais livres, suprimindo o crescimento e nutrição de células malignas. O sumo de aipo provou ser eficaz na redução dos níveis de colesterol no sangue.



Endro é originário do sul da Rússia, África Ocidental e da região mediterrânica, mas também é mencionado na Bíblia e em papiros do antigo Egito. Os antigos romanos davam endro aos gladiadores para os tornar resistentes e fortes. Na antiga Babilónia, a erva era cultivada para fins medicinais, e Hipócrates conhecia as propriedades curativas do endro e usava-o numa receita para desinfetar a boca. O endro tem um alto teor de vitaminas C, B1, B2, E, PP, P, caroteno (provitamina A) e sais minerais de potássio, cálcio, fósforo e ferro, bem como ácido fólico (vitamina B9). O óleo de endro contém carvona, d-limoneno, α -felandreno, carveol, di-hidrocarvona, α -terpineno, di-hidrocarveol, dilapiol, α -pineno, dipenteno, isoeugenol. O endro tem um alto teor de monoterpenos e flavonoides, que são conhecidos pelas suas propriedades protetoras contra radicais livres e carcinógenos. De acordo com pesquisas, os monoterpenos ativam a secreção da enzima glutatona S-transferase, que é eficaz na neutralização de carcinógenos. O endro tem um efeito antioxidante. É usado em casos de insuficiência vascular crónica e como agente profilático contra ataques de angina de peito. Provou-se

que fortalece os vasos sanguíneos e reduz a pressão arterial alta. O alto teor de ácido ascórbico e sais de ferro no endro torna-o indispensável na nutrição terapêutica para pacientes com anemia.



Manjeriçao

A pátria do manjeriçao são os trópicos da Ásia e África. Na Europa é cultivado há séculos. É uma fonte de vitamina C, ferro, cálcio, magnésio e potássio, razão pela qual é aconselhável consumi-lo fresco em pratos, saladas, purês, sumos ou batidos, em combinação com outros legumes e frutas. O manjeriçao tem efeitos antissépticos, antiespasmódicos, analgésicos, anti-inflamatórios e ligeiramente estimulantes. É usado em condições infecciosas e inflamatórias do trato geniturinário e respiratório, em casos de fadiga e depressão. Tomado em grandes doses, é tóxico. Externamente é usado como cataplasma para erupções cutâneas e edemas. De acordo com a medicina popular búlgara, o sumo das folhas frescas de manjeriçao é usado em inflamações purulentas do ouvido médio, bem como em feridas de difícil cicatrização.