

'Beneficiile pentru sănătate ale consumului de ierburi aromatice verzi'

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



Verdețurile – pătrunjelul, țelina, mărarul și busuiocul sunt sărace în calorii, fără grăsimi și cu un conținut scăzut de sodiu, ceea ce le face să fie un ajutor excelent în diete și în menținerea unui regim alimentar sănătos.

Pătrunjelul este una dintre cele mai utilizate plante aromatice. Centrul său de domesticire este considerat a fi regiunea mediteraneană. Este cunoscut omenirii de mai bine de două milenii. Pentru grecii antici era o plantă sacră. În acea perioadă era folosită în principal ca plantă medicinală. Romanii antici o foloseau pentru tratarea bolilor de rinichi. Abia în Evul Mediu a început să fie utilizată ca plantă culinară. Pătrunjelul conține mai multă vitamină C decât portocalele. Doza zilnică necesară pentru o persoană este conținută în 20–30 g de plantă. Este o sursă de flavonoide și antioxidanți – luteolină, apigenină, acid folic, vitamine B1, B2, K, A, PP. Conține, de

асемenea, fier, potasiu, calciu, fosfor, zinc, alfa- și beta-caroten, luteină și zeaxantină. Alți compuși importanți din compoziția sa sunt apiina, crisoeriolul și uleiurile esențiale care conțin limonen, miristicină, eugenol și alfa-tujon. Miristicina protejează organismul de acțiunea radicalilor liberi. Uleiurile esențiale neutralizează agenții care provoacă cancer, cum ar fi benzo(a)pirenii conținuți în fumul de țigară. Toate acestea plasează pătrunjelul în grupul superalimentelor care protejează împotriva cancerului. Datorită acidului folic, planta încetinește diviziunea celulară, care provoacă anumite tipuri de cancer. Are proprietăți terapeutice pentru rinichi și vezica biliară, susține funcția inimii și a sistemului circulator. Este recomandată în cazuri de anemie. Scade tensiunea arterială și îmbunătățește metabolismul lipidic. Pătrunjelul are un puternic efect antiinflamator și este utilizat pentru tratarea artritei reumatoide și osteoartritei, a diferitelor infecții și răceli. Îndepărtează toxinele și curăță vasele de sânge, articulațiile și ficatul, stimulând semnificativ imunitatea.



Țelina

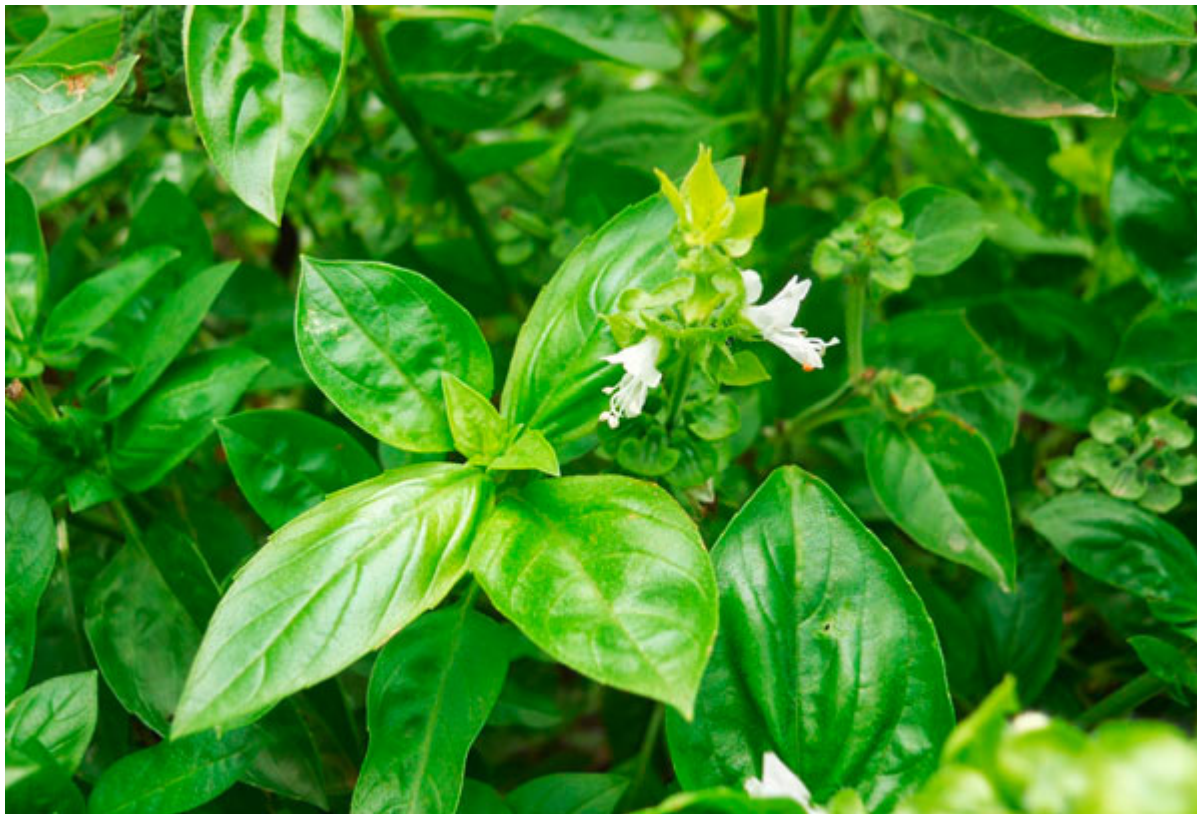
Specia a fost cultivată din țelina sălbatică. La fel ca pătrunjelul, este originară din regiunea mediteraneană a Europei de Sud și a Africii de Nord, precum și din zonele estice ale Munților Himalaya. Grecii antici o foloseau ca medicament și pentru confecționarea coronițelor de laur pentru sportivi. Mai târziu a început să fie folosită ca aliment. În Europa este populară ca aliment și condiment din secolul al XVIII-lea. Țelina este o sursă de vitamină C, fibre, potasiu, molibden, mangan și vitamina B6. Are un conținut excepțional de mare de vitamină A, iar tulpinile sale sunt o sursă bogată de vitamine din grupa B – B1, B2, B6, acid folic, calciu, magneziu, fier,

fosfor, sodiu și aminoacizi esențiali. Conține o întreagă paletă de nutrienți benefici. Țelina ajută la scăderea tensiunii arteriale. Mineralele valoroase din sucul său neutralizează aciditatea din organism și normalizează pH-ul. Este cunoscută pentru efectele sale benefice în lupta împotriva celulelor canceroase – oprește creșterea acestora. Este un puternic antioxidant și combate radicalii liberi prin suprimarea creșterii și hrănirii celulelor maligne. S-a dovedit că sucul de țelină este eficient în reducerea nivelului de colesterol din sânge.



Mărarul provine din sudul Rusiei, Africa de Vest și regiunea mediteraneană, dar este menționat și în Biblie și în papyrusurile egiptene antice. Romanii antici dădeau mărar gladiatorilor pentru a-i face rezistenți și puternici. În Babilonul antic planta era cultivată în scopuri medicinale, iar Hipocrate era familiarizat cu proprietățile curative ale mărarului și îl folosea într-o rețetă pentru dezinfectarea gurii. Mărarul are un conținut ridicat de vitamine C, B1, B2, E, PP, P, caroten (provitamina A) și săruri minerale de potasiu, calciu, fosfor și fier, precum și acid folic (vitamina B9). Uleiul de mărar conține carvonă, d-limonene, α -felandrenă, carveol, dihidrocarvonă, α -terpinenă, dihidrocarveol, dillapiol, α -pinenă, dipentenă, izoeugenol. Mărarul are un conținut ridicat de monoterpene și flavonoide, care sunt cunoscute pentru proprietățile lor protective împotriva radicalilor liberi și a carcinogenelor. Conform cercetărilor, monoterpenele activează secreția enzimei glutathion S-transferază, care este eficientă în neutralizarea carcinogenelor. Mărarul are un efect antioxidant. Este utilizat în cazuri de insuficiență vasculară cronică și ca agent profilactic împotriva atacurilor de angină pectorală. S-a dovedit că întărește vasele de sânge

și reduce tensiunea arterială ridicată. Conținutul ridicat de acid ascorbic și săruri de fier din mărar îl face indispensabil în nutriția terapeutică a pacienților cu anemie.



Busuiocul

Patria busuiocului este tropicele Asiei și Africii. În Europa este cultivat de secole. Este o sursă de vitamină C, fier, calciu, magneziu și potasiu, motiv pentru care este indicat să fie consumat proaspăt în preparate, salate, piureuri, sucuri sau smoothie-uri, în combinație cu alte legume și fructe. Busuiocul are efect antiseptic, antispastic, analgezic, antiinflamator și ușor stimulant. Este utilizat în afecțiuni infecțioase și inflamatorii ale căilor genito-urinare și respiratorii, în cazuri de oboseală și depresie. Luat în doze mari, este toxic. Extern este folosit ca cataplasma pentru erupții cutanate și edeme. Conform medicinei populare bulgărești, suc din frunzele proaspete de busuioc este folosit în inflamațiile purulente ale urechii mijlocii, precum și în rănilor greu de vindecat.