

'Полезта для здоровья от употребления зелени и пряных трав'

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



Зеленные травы – петрушка, сельдерей, укроп и базилик – содержат мало калорий, не содержат жиров и имеют низкое содержание натрия, что делает их отличным помощником в диетах и поддержании здорового режима питания.

Петрушка является одной из наиболее часто используемых трав. Считается, что её центром одомашнивания является Средиземноморье. Она известна человечеству более двух тысячелетий. Для древних греков это было священное растение. В то время её использовали в основном как лекарственное растение. Древние римляне применяли её для лечения болезней почек. Лишь в Средние века её начали использовать как кулинарную траву. Петрушка содержит больше витамина С, чем

апельсины. Необходимая суточная доза для человека содержится в 20–30 г растения. Она является источником флавоноидов и антиоксидантов – лютеолина, апигенина, фолиевой кислоты, витаминов В1, В2, К, А, РР. Также она содержит железо, калий, кальций, фосфор, цинк, альфа- и бета-каротин, лютеин и зеаксантин. Другие важные соединения в её составе – апиин, хризозериол и эфирные масла, содержащие лимонен, миристицин, эвгенол и альфа-туйон. Миристицин защищает организм от действия свободных радикалов. Эфирные масла нейтрализуют агенты, вызывающие рак, такие как бенз(а)пирены, содержащиеся в сигаретном дыме. Всё это ставит петрушку в ряд суперфудов, защищающих от рака. Благодаря фолиевой кислоте трава замедляет деление клеток, которое вызывает определённые виды рака. Она обладает терапевтическими свойствами для почек и желчного пузыря, поддерживает функцию сердца и кровеносной системы. Рекомендуется при случаях анемии. Она снижает кровяное давление и улучшает липидный обмен. Петрушка обладает сильным противовоспалительным действием и используется для лечения ревматоидного артрита и остеоартрита, различных инфекций и простуд. Она выводит токсины и очищает кровеносные сосуды, суставы и печень, значительно повышая иммунитет.



Сельдерей

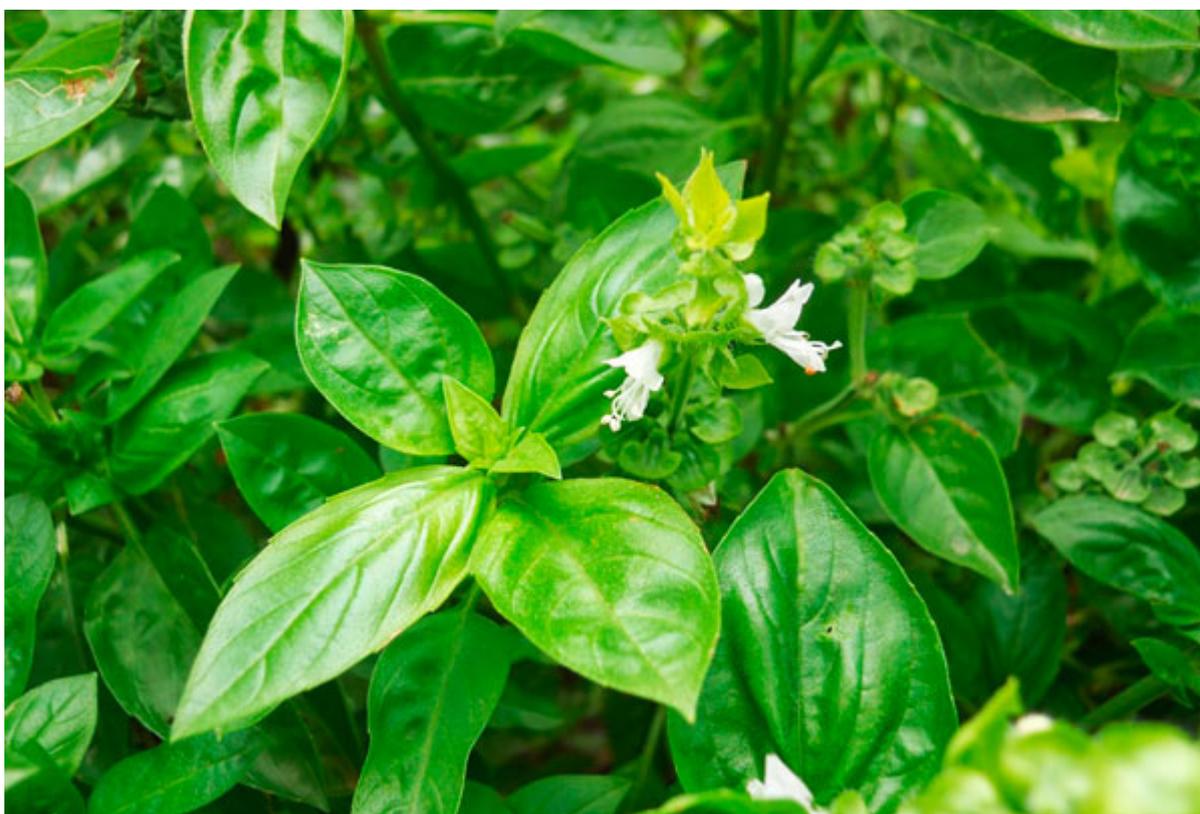
Вид был культивирован из дикого сельдерея. Как и петрушка, он происходит из средиземноморского региона Южной Европы и Северной Африки, а также из областей к востоку от Гималаев. Древние греки использовали его как лекарство и для изготовления лавровых венков для атлетов. Позже началось его

использование в пищу. В Европе он популярен как пища и приправа с XVIII века. Сельдерей является источником витамина С, клетчатки, калия, молибдена, марганца и витамина В6. Он обладает исключительно высоким содержанием витамина А, а его стебли – богатый источник витаминов группы В – В1, В2, В6, фолиевой кислоты, кальция, магния, железа, фосфора, натрия и незаменимых аминокислот. Он содержит целую палитру полезных питательных веществ. Сельдерей помогает снизить кровяное давление. Ценные минералы в его соке нейтрализуют кислотность в организме и нормализуют рН. Он известен своим благотворным действием в борьбе с раковыми клетками – останавливает их рост. Это мощный антиоксидант, борющийся со свободными радикалами, подавляя рост и питание злокачественных клеток. Доказано, что сок сельдерея эффективно снижает уровень холестерина в крови.



Укроп происходит из Южной России, Западной Африки и Средиземноморского региона, но он также упоминается в Библии и древнеегипетских папирусах. Древние римляне давали укроп гладиаторам, чтобы сделать их выносливыми и сильными. В Древнем Вавилоне траву выращивали в лечебных целях, а Гиппократ был знаком с целебными свойствами укропа и использовал его в рецепте для дезинфекции рта. Укроп имеет высокое содержание витаминов С, В1, В2, Е, РР, Р, каротина (провитамина А) и минеральных солей калия, кальция, фосфора и железа, а также фолиевой кислоты (витамина В9). Укропное масло содержит карвон, d-лимонен, α-фелландрен, карвеол, дигидрокарвон, α-терпинен,

дигидрокарвеол, диллапиол, α -пинен, дипентен, изоэвгенол. Укроп имеет высокое содержание монотерпенов и флавоноидов, которые известны своими защитными свойствами против свободных радикалов и канцерогенов. Согласно исследованиям, монотерпены активируют секрецию фермента глутатион-S-трансферазы, который эффективно нейтрализует канцерогены. Укроп обладает антиоксидантным действием. Он используется при хронической сосудистой недостаточности и как профилактическое средство против приступов стенокардии. Доказано, что он укрепляет кровеносные сосуды и снижает высокое кровяное давление. Высокое содержание аскорбиновой кислоты и солей железа в укропе делает его незаменимым в лечебном питании для пациентов с анемией.



Базилик

Родина базилика – тропики Азии и Африки. В Европе его культивируют веками. Это источник витамина С, железа, кальция, магния и калия, поэтому его желательно употреблять свежим в блюдах, салатах, пюре, соках или смузи в сочетании с другими овощами и фруктами. Базилик обладает антисептическим, спазмолитическим, обезболивающим, противовоспалительным и мягким стимулирующим действием. Он используется при инфекционных и воспалительных состояниях мочеполовых и дыхательных путей, при усталости и депрессии. Принимаемый в больших дозах, он токсичен. Наружно применяется в виде припарок при кожных высыпаниях и отеках. Согласно болгарской народной медицине, сок из свежих

листьев базилика используется при гнойных воспалениях среднего уха, а также при трудно заживающих ранах.