

# 'Здравствене предности конзумирања зелених зачина'

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



*Zeleno bilje – peršun, celer, mirođija i bosiljak su niskokalorični, bez masti i sa malo natrijuma, što ih čini izvrsnim pomoćnikom u dijetama i održavanju zdravog režima ishrane.*

**Peršun** je jedna od najčešće korišćenih začinskih biljaka. Smatra se da je centar njegove domestikacije Mediteran. Čovečanstvu je poznat više od dve milenije. Za stare Grke je bila sveta biljka. U to vreme se uglavnom koristila kao lekovita biljka. Stari Rimljani su njime lečili bolesti bubrega. Tek u srednjem veku počinje da se koristi kao kulinarski začim. Peršun sadrži više vitamina C od narandži. Potrebna dnevna doza za čoveka sadržana je u 20–30 g biljke. Izvor je flavonoida i antioksidanata – luteolina, apigenina, folne kiseline, vitamina B1, B2, K, A, PP. Takođe sadrži gvožđe, kalijum, kalcijum, fosfor, cink, alfa- i beta-karoten, lutein i zeaksantin.

Ostali važni sastojci u njegovom sastavu su apiin, hrizeriol i etarska ulja koja sadrže limonen, miristicin, eugenol i alfa-tujon. Miristicin štiti organizam od delovanja slobodnih radikala. Etarska ulja neutrališu agense koji izazivaju rak, kao što su benzo(a)pireni sadržani u duvanskom dimu. Sve ovo svrstava peršun u grupu superhrane koja štiti od raka. Zahvaljujući folnoj kiselini, biljka usporava deobu ćelija, što izaziva određene vrste kancera. Ima terapijska svojstva za bubrege i žučnu kesu, podržava funkciju srca i krvotoka. Preporučuje se u slučajevima anemije. Snižava krvni pritisak i poboljšava lipidni metabolizam. Peršun ima jak antiinflamatorni efekat i koristi se za lečenje reumatoidnog artritisa i osteoartritisa, raznih infekcija i prehlada. Uklanja toksine i čisti krvne sudove, zglobove i jetru, značajno pojačavajući imunitet.



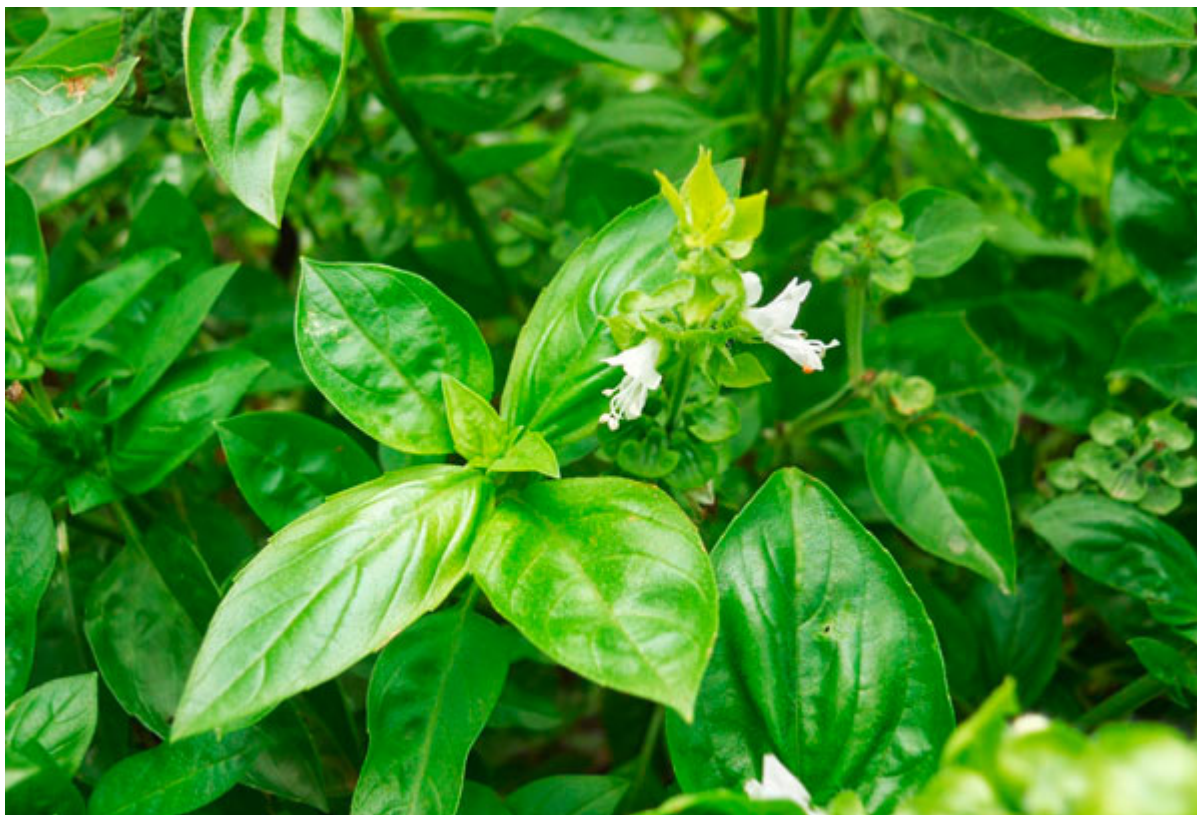
### **Celer**

Vrsta je gajena od divljeg celera. Kao i peršun, potiče iz mediteranske regije Južne Evrope i Severne Afrike, kao i iz oblasti istočno od Himalaja. Stari Grci su ga koristili kao lek i za izradu lovorovih venača za sportiste. Kasnije je počela njegova upotreba kao hrane. U Evropi je popularan kao hrana i začín od 18. veka. Celer je izvor vitamina C, vlakana, kalijuma, molibdena, mangana i vitamina B6. Ima izuzetno visok sadržaj vitamina A, a njegove stabljike su bogat izvor vitamina B grupe – B1, B2, B6, folne kiseline, kalcijuma, magnezijuma, gvožđa, fosfora, natrijuma i esencijalnih aminokiselina. Sadrži čitavu paletu korisnih hranljivih materija. Celer pomaže u snižavanju krvnog pritiska. Dragoceni minerali u njegovom soku neutrališu kiselost u organizmu i normalizuju pH. Poznat je po svojim blagotvornim efektima u borbi protiv ćelija raka – zaustavlja njihov rast. Moćan je

antioksidant i bori se protiv slobodnih radikala suzbijajući rast i ishranu malignih ćelija. Dokazano je da sok celera delotvorno smanjuje nivo holesterola u krvi.



**Mirođija** potiče iz južne Rusije, Zapadne Afrike i mediteranske regije, ali se pominje i u Bibliji i u staroegipatskim papirusima. Stari Rimljani su dali mirođiju gladijatorima da budu izdržljivi i jaki. U starom Vavilonu biljka se gajila u medicinske svrhe, a Hipokrat je bio upoznat sa lekovitim svojstvima mirođije i koristio je u receptu za dezinfekciju usta. Mirođija ima visok sadržaj vitamina C, B1, B2, E, PP, P, karotena (provitamin A) i mineralnih soli kalijuma, kalcijuma, fosfora i gvožđa, kao i folne kiseline (vitamin B9). Ulje mirođije sadrži karvon, d-limonen,  $\alpha$ -felandren, karveol, dihidrokarvon,  $\alpha$ -terpinen, dihidrokarveol, dilapiol,  $\alpha$ -pinen, dipenten, izoeugenol. Mirođija ima visok sadržaj monoterpena i flavonoida, koji su poznati po svojim zaštitnim svojstvima od slobodnih radikala i kancerogena. Prema istraživanjima, monoterpeni aktiviraju lučenje enzima glutathion S-transferaze, koji je efikasan u neutralisanju kancerogena. Mirođija ima antioksidativno dejstvo. Koristi se u slučajevima hronične vaskularne insuficijencije i kao profilaktičko sredstvo protiv napada angine pectoris. Dokazano je da jača krvne sudove i smanjuje visok krvni pritisak. Visok sadržaj askorbinske kiseline i soli gvožđa u mirođiji čini je nezamenljivom u terapijskoj ishrani pacijenata sa anemijom.



## Bosiljak

Domovina bosiljka su tropske oblasti Azije i Afrike. U Evropi se gaji vekovima. Izvor je vitamina C, gvožđa, kalcijuma, magnezijuma i kalijuma, zbog čega je preporučljivo konzumirati ga svežeg u jelima, salatama, pireima, sokovima ili smoothijevima, u kombinaciji sa drugim povrćem i voćem. Bosiljak ima antiseptičko, antispazmodičko, analgetičko, antiinflamatorno i blago stimulativno dejstvo. Koristi se kod infektivnih i inflamatornih stanja genitourinarnog i respiratornog trakta, kod umora i depresije. Uzimajući u velikim dozama, toksičan je. Spolja se koristi kao oblog za osipe i edeme. Prema bugarskoj narodnoj medicini, sok od svežeg lista bosiljka koristi se kod gnojnih zapaljenja srednjeg uha, kao i kod teško zarastajućih rana.