

'Yeşil otların tüketiminin sağlığa faydaları'

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



Yeşil otlar – maydanoz, kereviz, dereotu ve fesleğen kalorisiz, yağsız ve sodyum oranı düşüktür, bu da onları diyetlerde ve sağlıklı bir beslenme düzeni sürdürmede mükemmel bir yardımcı yapar.

Maydanoz en yaygın kullanılan otlardan biridir. Evcilleştirilme merkezinin Akdeniz olduğu kabul edilir. İnsanlık tarafından iki bin yıldan fazla bir süredir bilinmektedir. Antik Yunanlılar için kutsal bir bitkiydi. O zamanlar daha çok tıbbi bir bitki olarak kullanılıyordu. Antik Romalılar böbrek hastalıklarını tedavi etmek için kullanırdı. Orta Çağ'da ancak mutfak otu olarak kullanılmaya başlandı. Maydanoz, portakaldan daha fazla C vitamini içerir. Bir insan için gerekli günlük doz, 20-30 gr bitkide bulunur. Flavonoidler ve antioksidanlar – luteolin, apigenin, folik asit, B1, B2, K, A, PP vitaminleri kaynağıdır. Ayrıca demir, potasyum, kalsiyum, fosfor, çinko, alfa ve beta-karoten, lutein ve zeaksantin içerir. Bileşimindeki diğer önemli bileşikler apiin, krisoeriol ve limonen, miristin,

öjenol ve alfa-tujon içeren uçucu yağlardır. Miristisin, vücudu serbest radikallerin etkisinden korur. Uçucu yağlar, sigara dumanında bulunan benzo(a)pirenler gibi kansere neden olan ajanları etkisiz hale getirir. Tüm bunlar maydanozu kansere karşı koruyan süper gıdalar grubuna dahil eder. Folik asit sayesinde, ot belirli kanser türlerine neden olan hücre bölünmesini yavaşlatır. Böbrekler ve safra kesesi için terapötik özelliklere sahiptir, kalp ve dolaşım sistemi fonksiyonunu destekler. Anemi durumlarında önerilir. Kan basıncını düşürür ve lipid metabolizmasını iyileştirir. Maydanozun güçlü bir anti-enflamatuar etkisi vardır ve romatoid artrit ve osteoartrit, çeşitli enfeksiyonlar ve soğuk algınlığı tedavisinde kullanılır. Toksinleri uzaklaştırır ve kan damarlarını, eklemleri ve karaciğeri temizler, bağıışıklığı önemli ölçüde güçlendirir.



Kereviz

Tür, yabani kerevizden yetiştirilmiştir. Maydanoz gibi, Güney Avrupa ve Kuzey Afrika'nın Akdeniz bölgesinden ve ayrıca Himalayalar'ın doğusundaki bölgelerden gelir. Antik Yunanlılar onu ilaç olarak ve sporcular için defne çelenkleri yapmak için kullanırdı. Daha sonra gıda olarak kullanımı başladı. Avrupa'da 18. yüzyıldan beri gıda ve baharat olarak popülerdir. Kereviz, C vitamini, lif, potasyum, molibden, manganez ve B6 vitamini kaynağıdır. Son derece yüksek A vitamini içeriğine sahiptir ve sapsı B grubu vitaminler – B1, B2, B6, folik asit, kalsiyum, magnezyum, demir, fosfor, sodyum ve esansiyel amino asitler açısından zengin bir kaynaktır. Yararlı besinlerin tam bir paletini içerir. Kereviz, kan basıncını düşürmeye yardımcı olur. Suyundaki değerli mineraller vücuttaki asiditeyi nötralize eder ve pH'ı normalleştirir. Kanser hücreleriyle mücadeledeki faydalı etkileriyle bilinir –

büyümelerini durdurur. Güçlü bir antioksidandır ve malign hücrelerin büyümesini ve beslenmesini baskılayarak serbest radikallerle savaşır. Kereviz suyunun kan kolesterol seviyelerini düşürmede etkili olduğu kanıtlanmıştır.



Dereotu Güney Rusya, Batı Afrika ve Akdeniz bölgesinden gelir, ancak İncil'de ve eski Mısır papirüslerinde de bahsedilir. Antik Romalılar, gladyatörlere onları dayanıklı ve güçlü yapmak için dereotu verirdi. Antik Babil'de ot tıbbi amaçlarla yetiştirilirdi ve Hipokrat, dereotunun iyileştirici özelliklerini biliyordu ve ağız dezenfeksiyonu için bir tarifte kullanıyordu. Dereotu yüksek miktarda C, B1, B2, E, PP, P vitaminleri, karoten (provitamin A) ve potasyum, kalsiyum, fosfor ve demirin mineral tuzları ile folik asit (B9 vitamini) içerir. Dereotu yağı karvon, d-limonene, α -felandren, karveol, dihidrokarvon, α -terpinen, dihidrokarveol, dilapiol, α -pinen, dipenten, izoöjenol içerir. Dereotu, serbest radikallere ve kanserojenlere karşı koruyucu özellikleriyle bilinen monoterpen ve flavonoid içeriği yüksektir. Araştırmalara göre, monoterpenler kanserojenleri etkisiz hale getirmede etkili olan glutatyon S-transferaz enziminin salgılanmasını aktive eder. Dereotunun antioksidan etkisi vardır. Kronik vasküler yetmezlik durumlarında ve anjina pectoris ataklarına karşı profilaktik bir ajan olarak kullanılır. Kan damarlarını güçlendirdiği ve yüksek tansiyonu düşürdüğü kanıtlanmıştır. Dereotundaki yüksek askorbik asit ve demir tuzları içeriği, onu anemili hastalar için terapötik beslenmede vazgeçilmez kılar.



Fesleğen

Fesleğenin anavatanı Asya ve Afrika'nın tropikleridir. Avrupa'da yüzyıllardır yetiştirilmektedir. C vitamini, demir, kalsiyum, magnezyum ve potasyum kaynağıdır, bu nedenle yemeklerde, salatalarda, pürelerde, meyve sularında veya smoothie'lerde, diğer sebze ve meyvelerle kombinasyon halinde taze olarak tüketilmesi tavsiye edilir. Fesleğen antiseptik, antispazmodik, analjezik, anti-enflamatuar ve hafif uyarıcı etkilere sahiptir. Genitoüriner ve solunum yollarının enfeksiyöz ve enflamatuar durumlarında, yorgunluk ve depresyon durumlarında kullanılır. Yüksek dozlarda alındığında toksiktir. Haricen cilt döküntüleri ve ödemler için lapa olarak kullanılır. Bulgar halk tıbbına göre, taze fesleğen yapraklarının suyu orta kulakta pürülan iltihaplarda ve ayrıca zor iyileşen yaralarda kullanılır.