

'食用绿色香草对健康的益处'

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



绿色香草——欧芹、芹菜、莳萝和罗勒——热量低、无脂肪且钠含量低，这使它们成为饮食和维持健康饮食方案的绝佳助手。

欧芹是最常用的香草之一。其驯化中心被认为是地中海地区。人类认识它已有两千多年的历史。对古希腊人来说，它是一种神圣的植物。那时它主要被用作药用植物。古罗马人用它来治疗肾脏疾病。直到中世纪，它才开始被用作烹饪香草。欧芹所含的维生素C比橙子还多。人体每日所需剂量包含在20-30克欧芹中。它是类黄酮和抗氧化剂的来源——木犀草素、芹菜素、叶酸、维生素B1、B2、K、A、PP。它还含有铁、钾、钙、磷、锌、 α -和 β -胡萝卜素、叶黄素和玉米黄质。其成分中的其他重要化合物包括芹菜苷、金圣草黄素以及含有柠檬烯、肉豆蔻醚、丁香酚和 α -侧柏酮的精油。肉豆蔻醚保护身体免受自由基的侵害。精油能中和致癌物质，例如香烟烟雾中含有的苯并(a)芘。所有这些使欧芹跻身于能预防癌症的超级食物之列。得益于叶酸，这种香草能减缓细胞分裂，从

而预防某些类型的癌症。它对肾脏和胆囊具有治疗特性，支持心脏和循环系统的功能。建议贫血患者使用。它能降低血压并改善脂质代谢。欧芹具有很强的抗炎作用，用于治疗类风湿性关节炎和骨关节炎、各种感染和感冒。它能清除毒素，清洁血管、关节和肝脏，显著增强免疫力。



芹菜

该物种由野生芹菜培育而来。与欧芹一样，它原产于南欧和北非的地中海地区，以及喜马拉雅山脉以东的地区。古希腊人用它作为药物，并为运动员制作桂冠。后来开始将其用作食物。在欧洲，自18世纪以来，它作为食物和调味品一直很受欢迎。芹菜是维生素C、纤维、钾、钼、锰和维生素B6的来源。其维生素A含量极高，茎秆是B族维生素（B1、B2、B6、叶酸）、钙、镁、铁、磷、钠和必需氨基酸的丰富来源。它含有全套有益的营养素。芹菜有助于降低血压。其汁液中的宝贵矿物质能中和体内的酸度并使pH值正常化。众所周知，它在对抗癌细胞方面具有有益效果——能阻止其生长。它是一种强大的抗氧化剂，通过抑制恶性细胞的生长和营养来对抗自由基。芹菜汁已被证明能有效降低血液胆固醇水平。



莳萝原产于俄罗斯南部、西非和地中海地区，但在《圣经》和古埃及纸莎草文献中也有提及。古罗马人给角斗士食用莳萝，以使他们耐力持久、身体强壮。在古巴比伦，这种香草被种植用于医疗目的，希波克拉底熟知莳萝的 healing 特性，并将其用于口腔消毒的配方中。莳萝富含维生素C、B1、B2、E、PP、P、胡萝卜素（维生素A原）以及钾、钙、磷和铁的矿物质盐，还有叶酸（维生素B9）。莳萝油含有香芹酮、d-柠檬烯、 α -水芹烯、香芹醇、二氢香芹酮、 α -松油烯、二氢香芹醇、莳萝油脑、 α -蒎烯、二戊烯、异丁香酚。莳萝含有高含量的单萜和类黄酮，这些物质以其对抗自由基和致癌物的保护特性而闻名。根据研究，单萜能激活谷胱甘肽S-转移酶的分泌，该酶能有效中和致癌物。莳萝具有抗氧化作用。它用于慢性血管功能不全的情况，并作为预防心绞痛发作的药物。它已被证明能增强血管并降低高血压。莳萝中高含量的抗坏血酸和铁盐使其成为贫血患者治疗饮食中不可或缺的一部分。



罗勒

罗勒的原产地是亚洲和非洲的热带地区。在欧洲，它已被种植了几个世纪。它是维生素C、铁、钙、镁和钾的来源，因此建议将其新鲜食用，用于菜肴、沙拉、泥、果汁或冰沙中，与其他蔬菜和水果搭配。罗勒具有抗菌、解痉、镇痛、抗炎和轻度刺激作用。它用于泌尿生殖道和呼吸道的感染性和炎症性疾病，以及疲劳和抑郁的情况。大剂量服用时有毒。外用可作为泥敷剂用于皮疹和水肿。根据保加利亚民间医学，新鲜罗勒叶的汁液可用于中耳化脓性炎症以及难以愈合的伤口。