

8 μπαχαρικά και βότανα που πρέπει όλοι να τρώμε για καλύτερη υγεία

/ [Γενικά Θέματα](#)



Οι γιαγιάδες μας μπορεί να μην αναγνώριζαν το γκότζι μπέρι και την κινόα, σίγουρα, όμως, ήξεραν καλά τα παρακάτω βότανα και μπαχαρικά, όπως και το πόσο ωφέλιμα είναι για την υγεία όλων μας.

Οι τάσεις αλλάζουν και μαζί τους αλλάζει και η κατανάλωση προϊόντων, φρέσκων και μη, μέσα στα χρόνια. Μερικά, όμως, από τα πράγματα που παραμένουν σταθερά είναι τα μπαχαρικά και τα βότανα, τα οποία τα βρίσκαμε πάντα στην κουζίνα της γιαγιάς και συνεχίζουμε να βρίσκουμε ακόμη και σήμερα στη δική μας.

Τα βότανα και τα μπαχαρικά, σίγουρα δίνουν γεύση και χρώμα στο φαγητό, αλλά δεν έχουν μόνο αυτή την ιδιότητα. Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, έχουν αντιφλεγμονώδη δράση, ενισχύουν την υγεία και καταπολεμούν τη γήρανση, αποτελώντας όπλο απέναντι σε χρόνιες ασθένειες.

Ας δούμε, όμως, πιο αναλυτικά 8 από τα πιο βασικά βότανα και μπαχαρικά για σούπερ γεύση και υγεία.

Μαϊντανός

Μην τον χρησιμοποιείτε μόνο για να φρεσκάρετε την αναπνοή σας. Ο μαϊντανός αναζωογονεί και καθαρίζει ολόκληρο το σύστημα λόγω των υψηλών επιπέδων χλωροφύλλης που περιέχει. Μελέτες έχουν συνδέσει τη χλωροφύλλη με σχεδόν τα πάντα, από την παρεμπόδιση της ανάπτυξης βακτηρίων, μέχρι την αντιμετώπιση της φλεγμονής και τη μείωση του σακχάρου του αίματος.

Δενδρολίβανο

Το δενδρολίβανο έχει συνδεθεί από τους ειδικούς με βελτίωση στη μνήμη και τη λειτουργία του εγκεφάλου, λόγω του ότι περιέχει ουσίες που βοηθούν στην προστασία της ακετυλοχολίνης, που αποτελεί έναν από τους νευροδιαβιβαστές. Ακόμη, έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και χρησιμοποιείται συχνά για τη θεραπεία της αρθρίτιδας.

Φασκόμηλο

Έχει βρεθεί ότι το φασκόμηλο έχει αντιδιαβητική επίδραση στα ζώα και παρ' όλο που κάτι τέτοιο δεν έχει αποδειχθεί και στους ανθρώπους, ξέρουμε σίγουρα ότι έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και ότι είναι αντιοξειδωτικό. Για αιώνες, χρησιμοποιούνταν στην Αγιουρβεδική ιατρική σαν εξαγνιστικό βότανο, λόγω των αντιβακτηριακών του ιδιοτήτων, ενώ είναι και αντιιικό.

Θυμάρι

Το θυμάρι, που περιέχει ένα έλαιο που ονομάζεται θυμόλη, έχει αντιφλεγμονώδεις, αντιοξειδωτικές και αντισηπτικές ιδιότητες.

Ρίγανη

Η ρίγανη περιέχει επίσης θυμόλη και θεωρείται ως το βότανο με τη μεγαλύτερη αντιοξειδωτική δραστηριότητα -4 φορές μεγαλύτερη ανά γραμμάριο από αυτή του μύρτιλου. Ακόμα, εκτός από τη θυμόλη, η ρίγανη περιέχει καρβακρόλη (ένα άλλο έλαιο), το οποίο έχει αντιμυκητιασικές, αντιβακτηριακές και αντιπαρασιτικές ιδιότητες. Όλες αυτές οι αντιφλεγμονώδεις ουσίες μαζί, την καθιστούν ένα από τα πιο ωφέλιμα βότανα που μπορείτε να προσθέσετε στη διαίτά σας.

Κανέλα

Εκτός από το υπέροχο άρωμα και τη νοστιμιά της, η κανέλα περιέχει φυτοχημικά που αυξάνουν το μεταβολισμό της γλυκόζης στα κύτταρα (όταν η γλυκόζη μεταβολίζεται, δεν αποθηκεύεται σαν λίπος). Βοηθά, επίσης, στη μείωση του σακχάρου του αίματος, τη μείωση της αρτηριακής πίεσης και των επιπέδων των

τριγλυκεριδίων, όπως και της «κακής» χοληστερόλης.

Τζίντζερ

Το καυτερό τζίντζερ συμβάλλει στον έλεγχο της ναυτίας, ενώ επίσης μειώνει την κολλώδη υφή του αίματος, κάτι που αποτρέπει τη δημιουργία θρόμβων και μειώνει τη φλεγμονή. Σε μελέτες που έχουν γίνει σε ζώα, βρέθηκε ότι μείωσε τη χοληστερίνη και επιβράδυνε την ανάπτυξη της αθηροσκλήρωσης, που αποτελεί τον πιο επικίνδυνο εχθρό της καρδιάς και των αρτηριών.

Κουρκουμάς

Η κουρκουμίνη του είναι ένα από τα πιο θρεπτικά συστατικά του... βασιλείου των φυτών και όσο περισσότερο τον βάλετε στη διατροφή σας, τόσο μεγαλύτερο θα είναι το κέρδος σας. Σε μελέτες, μάλιστα, που έχουν γίνει στο Πανεπιστήμιο του Τέξας, η κουρκουμίνη φαίνεται πως συνέβαλε στην επιβράδυνση της απώλειας μνήμης. Είναι, επίσης, εξαιρετικά ωφέλιμη για το συκώτι, το οποίο είναι σημαντικό για την αποτοξίνωση του οργανισμού, ενώ έχει βρεθεί ότι μειώνει και τα συμπτώματα της αρθρίτιδας, χάρη στις τεράστιες αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές της.

Οι έρευνες για τα βότανα και τα μπαχαρικά συνεχίζονται, το μόνο σίγουρο, όμως, είναι ότι εκτός από γεύση στα πιάτα, δίνουν και ώθηση στην υγεία μας με τον έναν ή τον άλλο τρόπο.

Πηγή: clickatlife.gr