

Τα γιορτινά μπαχαρικά που κάνουν καλό στην



Τα

μπαχαρικά ταιριάζουν σε κάθε γιορτινό πιάτο, είτε αλμυρό είτε γλυκό.

Υπάρχουν ορισμένα καρυκεύματα που δε δίνουν μόνο άρωμα και νοστιμιά στις συνταγές μας αλλά παράλληλα ωφελούν την υγεία μας.

1. Κανέλα

Ταιριάζει υπέροχα σε γλυκίσματα, σάλτσες και ροφήματα. Μελέτες δείχνουν ότι η κανέλα μειώνει τη γλυκόζη του αίματος στα άτομα με διαβήτη τύπου 2, καθώς και τη χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια.

2. Πιπερόριζα (τζίντζερ)

Η πιπερόριζα καταπολεμά τη ναυτία και καταπραΰνει τα συμπτώματα της ημικρανίας. Επίσης, μπορεί να απαλύνει τον πόνο και το οίδημα λόγω αρθρίτιδας.

3. Μοσχοκάρυδο

Το μοσχοκάρυδο ρυθμίζει τη λειτουργία του γαστρεντερικού και βοηθά στον ύπνο. Έχει αντιφλεγμονώδη δράση και σε συνδυασμό με το γάλα εξαφανίζει τα μαύρα

στίγματα από το πρόσωπο.

4. Γαρίφαλο

Μόλις μισή κουταλιά γαρίφαλο έχει ισχυρότερη αντιοξειδωτική δράση από μια κούπα μούρα. Η δράση του μυρωδάτου μπαχαρικού οφείλεται στην ευγενόλη που περιέχει.

5. Μέντα

Η μέντα ηρεμεί το στομάχι, καταπολεμά τον πονοκέφαλο και καταπραΰνει τα συμπτώματα του ερεθισμού στο έντερο. Δεν ενδείκνυται για όσους αντιμετωπίζουν συχνές καούρες.

Πηγή:onmed.gr