

## Ενα φαρμακείο στον κήπο σας -Πώς και ποια λουλούδια μπορούν να θεραπεύσουν ασθένειες

/ Γενικά / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Πλούσια σε ουσίες που θα μπορούσαν να συμβάλλουν στην πρόληψη σοβαρών ασθενειών, την αποτροπή επιδείνωσης άλλων, αλλά και την αποφυγή οξειδωσης των τροφίμων, είναι κάποια λουλούδια, σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύει το «Journal of Food Science», που εκδίδεται από το Ινστιτούτο Τεχνολογίας Τροφίμων της Βρετανίας.

Σύμφωνα με την εν λόγω έρευνα, ορισμένα λουλούδια, όπως η δενδρώδης παιωνία, είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και άλλες αντιφλεγμονώδεις ουσίες και μπορούσαν να αποτρέψουν την οξειδωση των τροφίμων.

Επίσης, κάποια άλλα, εδώδιμα λουλούδια, περιέχουν φαινολικά αντιοξειδωτικά, τα οποία μειώνουν τον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας και μερικών μορφών καρκίνου. Σε αυτά ανήκουν δέκα από τα πιο συνηθισμένα λουλούδια που ευδοκιμούν στην Κίνα, τα οποία -σύμφωνα με τους επιστήμονες- θα μπορούσαν να χρησιμοποιούνται ως προσθετικά και στην κουζίνα της Δύσης, καθώς και ως γαρνιτούρα σε φαγητά και γλυκά.

Πηγή : [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)