

## **Ανακαλύψτε τα ευεργετικά συστατικά του φασκόμηλου**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η απαλή και γλυκιά γεύση του φασκόμηλου μαζί με τις θαυμάσιες ιδιότητες του που προάγουν την υγεία , το κάνουν ιδιαίτερα γνωστό τόσο για την χρήση του στην μαγειρική όσο και για την φαρμακευτική του χρήση.

Η επιστημονική του ονομασία είναι *Salvia officinalis*, που προέρχεται από την λατινική λέξη *salvere* , που σημαίνει «για να σωθεί». Περιέχει μια ποικιλία από πτητικά έλαια , φλαβονοειδή και φαινολικά οξέα. Ένα από αυτά είναι το ροσμαρινικό οξύ, το οποίο μπορεί να απορροφηθεί εύκολα από την γαστρεντερική οδό και δρα μειώνοντας τις φλεγμονώδεις αποκρίσεις.

Παράλληλα τόσο τα φύλλα και όσο τα στελέχη του φυτού περιέχουν αντιοξειδωτικά συστατικά. Επιπλέον είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμίνης Κ και μια καλή πηγή βιταμίνης Α. Ερευνητικά στοιχεία συσχετίζουν το φασκόμηλο με ενίσχυση της μνήμης και όχι μόνο.

Το φασκόμηλο είναι διαθέσιμο φρέσκο ή αποξηραμένο και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε μορφή σκόνης. Για την αποθήκευση φρέσκων φύλλων φασκόμηλου , τυλίξτε τα σε ένα βρεγμένο χαρτί κουζίνας και τοποθετήστε τα σε πλαστική σακούλα. Φυλάσσεται στο ψυγείο όπου μπορεί να κρατηθεί φρέσκο για αρκετές μέρες.

Το αποξηραμένο φασκόμηλο θα πρέπει να φυλάσσεται σε ερμητικά σφραγισμένο γυάλινο δοχείο σε δροσερό και σκοτεινό μέρος όπου μπορεί να παραμείνει φρέσκο για περίπου 6 μήνες.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)