

## 5 βότανα και μπαχαρικά που θα κάνουν τα γεύματά σας πιο υγιεινά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι αλήθεια ότι τα σωστά καρυκεύματα, μπορούν να πάνε τα φαγητά σας σε άλλο... επίπεδο, τόσο από άποψη γεύσης, όσο κι από άποψη υγείας.

Τα περισσότερα μπαχαρικά αποτελούν πηγές βιταμινών και αντιοξειδωτικών, ωφελώντας τον οργανισμό μας -και το πιάτο μας- από πολλές απόψεις. Αν, λοιπόν, θέλετε να χαρίσετε έξτρα άρωμα στο φαγητό σας, αλλά και να του προσθέσετε οφέλη... bonus, δείτε ποια 5 βότανα δεν πρέπει να αποχωρίζεστε ποτέ!

### Φασκόμηλο αντί για μαϊντανό

Τόσο ο μαϊντανός, όσο και το φασκόμηλο έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Κ, η οποία είναι σημαντική για την καταπολέμηση των θρόμβων στο αίμα και για τη διατήρηση υγιών οστών. Το φασκόμηλο, όμως, υπερτερεί σε περιεκτικότητα κατά 26%, ενώ έρευνες έχουν δείξει ότι το βότανο αυτό, μπορεί να τονώσει και τη μνήμη σας, αποτελώντας μια καλή, σπιτική λύση για τους ασθενείς με Αλτσχάιμερ. Συγκεκριμένα, όταν ενήλικες στο πλαίσιο μελέτης πήραν μια δόση ισπανικού αιθέριου ελαίου φασκόμηλου, σκόραραν υψηλότερα σε τεστ που απαιτούσαν την ανάκληση μιας λίστας λέξεων. Ο μαϊντανός είναι ίσως προτιμότερος για γαρνιτούρα, η αρωματική γεύση του φασκόμηλου, όμως, ταιριάζει ιδανικά με

κολοκύθα, πατάτες, χοιρινό, ζυμαρικά κ.ά.

Τζίντζερ αντί για μοσχοκάρυδο

Γνωστό για την καταπράυνση που προσφέρει στην ανακατωσούρα, το πλούσιο σε αντιοξειδωτικά τζίντζερ, γνωστό και ως πιπερόριζα, μπορεί επίσης να δράσει ως γιατρικό και σε φλεγμονές, αλλά και σε ημικρανίες ή προεμμηνορρυσιακές κράμπες. Ερευνητές του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν του Κέντρου για τον Καρκίνο βρήκαν, μάλιστα, ότι το απόσταγμα της ρίζας σε σκόνη θα μπορούσε να εμποδίσει την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων στις ωοθήκες, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να αντικαταστήσει σε κάποια φαγητά, όπως το ρύζι, τις σούπες, το τσάι κ.ά., το μοσχοκάρυδο, χαρίζοντας τα οφέλη του.

Ρίγανη αντί για θυμάρι

Σε σύγκριση με το θυμάρι, ένα κουταλάκι του γλυκού ρίγανη περιέχει 6 φορές περισσότερα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία βοηθούν στον έλεγχο των θρόμβων, στη μείωση του ασταθούς καρδιακού παλμού και στην προστασία ενάντια σε καρδιακές παθήσεις. Δοκιμάστε το -εκτός από τη χωριάτικη- στις σάλτσες των ζυμαρικών, στο ριζότο, στο κρέας, ακόμη και στο σάντουιτς.

Δενδρολίβανο αντί για βασιλικό

Τα πλεονεκτήματα του δενδρολίβανου είναι εντυπωσιακά κι εκτός του ότι αποτελεί πολύ καλή πηγή σιδήρου και ασβεστίου, περιέχει και μια ουσία που μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο του διαβήτη τύπου 2. Τα οφέλη του, όμως, δεν σταματούν εκεί, αφού έχει βρεθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου που σχετίζεται με το κόκκινο κρέας, το οποίο όταν μαγειρεύεται σε υψηλές θερμοκρασίες παράγει τοξίνες που σχετίζονται με την επάρατη νόσο. Προσθέτοντας, όμως, δενδρολίβανο στο κρέας σας πριν το μαγειρέψετε, μειώνετε τα επίπεδα των τοξικών ουσιών.

Πιπέρι καγιέν αντί για μαύρο πιπέρι

Σε διάφορα μέρη του κόσμου, το πιπέρι καγιέν έχει χρησιμοποιηθεί πολύ για τη διευκόλυνση της πέψης και την ανακούφιση του πόνου, με αρκετούς επιστήμονες να πιστεύουν ότι η κύρια ουσία του, η καψαϊκίνη, μπορεί να καταπολεμήσει τον καρκίνο. Μελέτη που έχει δημοσιευτεί στο Journal of Clinical Investigation, μάλιστα, έδειξε ότι η καψαϊκίνη μείωσε τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου σε ποντίκια με προδιάθεση για εμφάνιση όγκων, επιμηκύνοντας το προσδόκιμο ζωής τους κατά 30%, ενώ πρόκειται να πραγματοποιηθούν μελέτες και σε ανθρώπους. Εκτός αυτού, όμως, μελέτη στο International Journal of Obesity έδειξε ότι η καψαϊκίνη μπορεί να βοηθήσει στην έλευση κορεσμού και πληρότητας και να μειώσει την πρόσληψη λίπους, δίνοντάς σας έναν ακόμη λόγο να την προσθέσετε στο επόμενο σας γεύμα.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)