

## Γνωρίστε τις ευεργετικές ιδιότητες της ρίγανης



Πρόκειται για ένα από τα

πλέον δημοφιλή μυρωδικά της μεσογειακής κουζίνας, το οποίο προσδίδει μοναδικό άρωμα σε πλήθος συνταγών.

Παράλληλα, τα τελευταία χρόνια, η ρίγανη έχει προσελκύσει αξιοσημείωτο ερευνητικό ενδιαφέρον, καθώς φαίνεται ότι τα οφέλη που προσφέρει η κατανάλωσή της δεν περιορίζονται μόνο στη νοστιμιά που χαρίζει στο φαγητό.

Αρχικά, η προσθήκη ρίγανης στο γεύμα, ενισχύει τη συνολική διατροφική του αξία, λόγω των πολύτιμων θρεπτικών συστατικών που προσφέρει. Ειδικότερα, περιέχει βιταμίνη Κ, που είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική διαδικασία πήξης του αίματος και ταυτόχρονα συμμετέχει στη διατήρηση της υγείας των οστών και φυτικές ίνες, που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Ενδεικτικά, ένα κουταλάκι του γλυκού τριμμένη ρίγανη καλύπτει το 12% των ημερήσιων αναγκών ενός ενήλικα σε βιταμίνη Κ και παρέχει περίπου 1 γραμμάριο φυτικών ινών. Επιπλέον, στα θρεπτικά συστατικά της ρίγανης περιλαμβάνονται και μικρές ποσότητες βιταμίνης Ε, μαγγανίου και σιδήρου.

Η ρίγανη, χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ως θεραπευτικό βότανο για την επούλωση δερματικών πληγών, την ανακούφιση μυϊκών πόνων και στομαχικών διαταραχών, αλλά και ως αντισηπτικό. Τι δείχνουν όμως οι σύγχρονες επιστημονικές μελέτες για τις πιθανές ευεργετικές της ιδιότητες;

Σύμφωνα με τη διαθέσιμη βιβλιογραφία, φαίνεται ότι η ρίγανη εμφανίζει αντιβακτηριδιακή δράση, καθώς περιέχει αιθέρια έλαια που εμποδίζουν την

ανάπτυξη ορισμένων βακτηριακών στελεχών. Από την άλλη, έχει φανεί ότι διαθέτει ισχυρή αντιοξειδωτική ικανότητα, υψηλότερη από πολλά άλλα βότανα, μυρωδικά αλλά ακόμη και φρούτα, γεγονός που υποδηλώνει ότι μπορεί να συμβάλλει στην προστασία του οργανισμού από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών, που συνδέεται με την εμφάνιση πολλών χρόνιων νοσημάτων. Τέλος, μικρός αριθμός μελετών παρέχει ενδείξεις και για πιθανή αντιφλεγμονώδη και αντικαρκινική δράση της ρίγανης, αν και τα εν λόγω ερευνητικά δεδομένα είναι σχετικά περιορισμένα.

Σε κάθε περίπτωση, φαίνεται ότι η ρίγανη είναι ένα μυρωδικό που, πέρα από τη νοστιμιά, μπορεί να προσφέρει και οφέλη για την υγεία. Συνεπώς, χρησιμοποιήστε τη καθημερινά σε ποικιλία φαγητών, απολαμβάνοντας τόσο το άρωμα, όσο και τις ευεργετικές της ιδιότητες.

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