

Ανακαλύψτε το διατροφικό θησαυρό του



Προστασία ενάντια στις βακτηριακές λοιμώξεις Ο βασιλικός είναι ένα εξαιρετικά αρωματικό φυτό του οποίου...

Ανακαλύψτε το διατροφικό θησαυρό του βασιλικού

Προστασία ενάντια στις βακτηριακές λοιμώξεις

Ο βασιλικός είναι ένα εξαιρετικά αρωματικό φυτό του οποίου τα φύλλα χρησιμοποιούνται ως καρυκεύματα σε πολλά φαγητά.

Μοιάζει με την μέντα και είναι δημοφιλής ως κύριο συστατικό για την σάλτσα pesto. Ο βασιλικός περιέχει φλαβονοειδή τα οποία παρέχουν προστασία σε κυτταρικό επίπεδο.

Επιπλέον έχει αποδειχθεί ότι παρέχει προστασία ενάντια σε βακτηριακές λοιμώξεις. Οι αντιβακτηριακές ιδιότητες του βασιλικού οφείλονται στα πτητικά έλαια που περιέχει και μπορεί να περιορίσει την ανάπτυξη βακτηρίων όπως το *Listeria monocytogenes*, *Escherichia coli* κ.α. Επιπρόσθετα, το αιθέριο έλαιο του βασιλικού που λαμβάνεται από τα φύλλα του, έχει την ικανότητα να καταστέλλει

είδη παθογόνων βακτηρίων που είναι ανθεκτικά σε φάρμακα.

Ο βασιλικός αποτελεί καλή πηγή βιταμίνης Α και μαγνησίου. Το μαγνήσιο προάγει την καρδιαγγειακή υγεία βελτιώνοντας τη ροή του αίματος και μειώνοντας τον κίνδυνο ανωμαλίας στον καρδιακό ρυθμό. Τέλος αποτελεί καλή πηγή βιταμίνης Κ, μαγγανίου, χαλκού, βιταμίνης C και ω λιπαρών οξέων.

Πηγή: pentapostagma.gr