



Medizinische Bedeutung von Gewürzen

Gewürze spielen eine wichtige Rolle in der Ernährung unserer täglichen Ernährung. Wissenschaftler haben dazu viel geforscht und herausgefunden, dass Gewürze mehr Antioxidantien enthalten als Obst und Gemüse. Die Gewürze enthalten im getrockneten Zustand mehr Antioxidantien als im rohen Zustand. Ein halber Teelöffel Gewürze liefert mehr Antioxidantien als eine halbe Tasse Früchte. Gewürze spielen eine aktive Rolle, indem sie als Arzneimittel wirken. Gewürznelken, Oregano, Piment, Zimt, Salbei, Pfefferminze, Thymian und Zitronenmelisse sind einige der Gewürze. Diese Gewürze können eine bedeutende Nahrungsquelle sein. Getrocknete Kräuter und Gewürze mit hohem Anteil an Antioxidantien sind: Nelken Piment Zimt Rosmarin Thymian Majoran Safran Oregano Estragon …



Gewürze spielen eine wichtige Rolle in der Ernährung unserer täglichen Ernährung. Wissenschaftler haben dazu viel geforscht und herausgefunden, dass Gewürze mehr Antioxidantien enthalten als Obst und Gemüse. Die Gewürze enthalten im getrockneten Zustand mehr Antioxidantien als im rohen

Zustand. Ein halber Teelöffel Gewürze liefert mehr Antioxidantien als eine halbe Tasse Früchte. Gewürze spielen eine aktive Rolle, indem sie als Arzneimittel wirken. Gewürznelken, Oregano, Piment, Zimt, Salbei, Pfefferminze, Thymian und Zitronenmelisse sind einige der Gewürze. Diese Gewürze können eine bedeutende Nahrungsquelle sein.

Getrocknete Kräuter und Gewürze mit hohem Anteil an Antioxidantien sind:

Nelken

Piment

Zimt

Rosmarin

Thymian

Majoran

Safran

Oregano

Estragon

Basilikum

Die frischen Kräuter mit Antioxidantien sind:

Oregano

Weise

Pfefferminze

Thymian

Zitronenmelisse

Majoran

Die Zugabe von Gewürzen in unserem täglichen Leben hält uns nicht nur gesünder, sondern macht auch unser Essen schmackhaft. Es gibt verschiedene Geschmacksrichtungen, die wir mit verschiedenen Gewürzen herstellen können.

Die Funktion von Antioxidantien ist:

- o Sie bekämpfen krebserregende Zellen.
- o Einige Gewürze senken den Cholesterinspiegel im Blut.
- o Sie schützen uns vor mehreren Hautkrankheiten.

Jetzt werden wir uns über verschiedene Gewürze und ihre medizinischen Eigenschaften informieren.

Kurkuma:

Kurkuma gehört zur Familie der Ingwergewächse. Es hat eine gelbe Farbe und ist eine traditionelle Kulturpflanze Indiens. Kurkuma wird seit Jahrhunderten als Heilmittel verwendet. Es verbessert die Immunfunktionen, verbessert die Verdauung und reduziert auch das Risiko eines Herzinfarkts.

Die Leute verwenden Kurkuma als Lotion für ihr Gesicht, da es Ihr Gesicht strahlt und Pickel verhindert.

Ingwer:

Ingwer hat mehrere medizinische Eigenschaften. Es hilft bei Vorbeugung der Symptome der Reisekrankheit, insbesondere der Seekrankheit. Abgesehen davon kann es auch verwendet

werden, um Übelkeit und Erbrechen, die durch die Schwangerschaft verursacht werden, zu reduzieren. Wenn dein Magen verstimmt ist, trinke zwei Teelöffel Ingwersaft, das reinigt deinen Magen. Ingwer enthält eine entzündungshemmende Substanz namens „Gingerol“, die bei Menschen mit Arthritis helfen kann, Schmerzen zu lindern und die Funktion zu verbessern.

Koriander:

Koriander ist reich an schützenden Photochemikalien und ist eine sehr gute Quelle für Eisen, Magnesium und Mangan.

Zimt:

Eines der ältesten bekannten Gewürze ist Zimt. Der Vorteil von Zimt ist, dass es Entzündungen reduziert, und kürzlich haben Wissenschaftler herausgefunden, dass der Verzehr von Zimt den Cholesterinspiegel senkt und gut für das Herz ist.

Forscher haben herausgefunden, dass Oregano, Dill, Thymian und Rosmarin einige der höchsten Gehalte an krebsbekämpfenden Antioxidantien aufweisen. Viele der Gewürze enthalten Anti-Krebs-Enzyme, daher ist es für Krebspatienten ratsam, Gewürze zu konsumieren.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki