

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

خواص
سبزيجات خوراکی

محمد رضا امینی

۱۳۹۴

سرشناسه: امینی / محمدرضا / ۱۳۴۹
عنوان و نام پدیدآور: خواص سبزیجات خوراکی / محمدرضا امینی
مشخصات نشر: مشهد، سیمرغ خراسان، ۱۳۹۴
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۱۳-۴۶-۸
موضوع: سبزی ها، مصارف درمانی. گیاهان دارویی
رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ خ ۹۷۶۴ الف / RS ۱۶۴
رده بندی دیویی: ۶۱۵/۳۲
شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۸۸۴۴۳



انتشارات سیمرغ خراسان

مشهد- بلوار مطهری- مطهری ۶۴
تلفن: ۰۵۱۱-۶۰۷۷۷۴۰ و ۰۳۰-۰۱۰۳۰-۰۹۱۵۷۰۰
simorgh_khorasan@yahoo.com

نام کتاب: خواص سبزیجات خوراکی
مؤلف: محمدرضا ا
ناشر: انتشارات سیمرغ خراسان
صفحه آرا: زهرا شاهد
طراح جلد: جواد حقیقت خواه
چاپ: دقت
نوبت چاپ: دوم- ۱۳۹۴
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۱۳-۴۶-۸
قطع: رقعی
قیمت: ۸۵۰۰۰ ریال

(حق چاپ برای ناشر محفوظ می باشد.)

تقدیم به:

به پدر و مادر دلسوز و مهربانم که
سرچشمه حیات زندگی ام بوده و هستند.

تقدیم به:

همسر و فرزند عزیزم که همیشه
یار و مددکار زندگی مطالعاتی ام بوده اند.

فهرست مطالب

شماره صفحه

عنوان

۷	مقدمه
۸	تهیه داروهای گیاهی
۹	عوامل هضم سبزی‌ها
۱۰	نیاز بدن به املاح معدنی
۱۴	بدن و ویتامین‌ها
۲۱	خواص آویشن
۲۲	خواص ادویه کاری
۲۳	خواص استوقودوس
۲۴	خواص اسفناج
۲۸	خواص بابونه
۳۰	خواص بادنجان
۳۳	خواص باقلا
۳۶	خواص بامیه
۳۷	خواص پونه
۴۰	خواص پیاز
۴۳	خواص پیازچه
۴۴	خواص ترب
۴۷	خواص ترخون
۴۹	خواص تره
۵۳	خواص جعفری
۵۷	خواص جو
۵۹	خواص چای

۶۳	خواص چای سبز
۶۵	خواص چای کوهی
۶۸	خواص خاکشیر
۷۰	خواص ختمی
۷۲	خواص رازیانه
۷۴	خواص ریحان
۷۸	خواص ریواس
۸۳	خواص زرشک
۸۴	خواص زعفران
۸۶	خواص زنجبیل
۸۷	خواص زیره سبز
۸۹	خواص سویا
۹۰	خواص سیاه‌دانه
۹۳	خواص سیب‌زمین
۹۵	خواص سیر
۹۶	خواص شاه‌تره
۱۰۰	خواص شاهی
۱۰۴	خواص شلغم
۱۰۴	خواص شنبلیله
۱۰۷	خواص شوید
۱۰۹	خواص شیرین بیان
۱۱۱	خواص فلفل سبز
۱۱۳	خواص فلفل سیاه
۱۱۴	خواص فلفل قرمز
۱۱۶	خواص قارچ

۱۱۸	خواص قهوه
۱۲۲	خواص کاسنی
۱۲۶	خواص کاهو
۱۲۸	خواص کدو
۱۲۹	خواص کرفس
۱۳۰	خواص کلم
۱۳۱	خواص کلم برکلی
۱۳۱	خواص کنجد
۱۳۴	خواص گاوزبان
۱۳۵	خواص گشنیز
۱۳۷	خواص گلاب
۱۳۹	خواص گندم
۱۴۰	خواص گوجه‌فرنگی
۱۴۲	خواص لوبیا
۱۴۴	خواص نخود
۱۴۶	خواص نعناع
۱۵۰	خواص هل
۱۵۱	خواص هویج
۱۵۵	خواص یونجه
۱۵۷	خواص رایحه‌های طبیعی
۱۵۸	نکات مهم سلامتی و تغذیه مناسب

مقدمه:

بشر از دیرباز نسبت به شناخت طبیعت علاقه‌مند بوده و با کنجکاوی درصدد کشف رموز طبیعت و کاینات بر آمده است و با استفاده از همین حس علم‌جویی توانسته است به اکتشافاتی در زمینه‌های مختلف دست یابد. و البته انسان اندیشمند و پاک سرشت با مشاهده‌ی آیات و نعمت‌های خداوندی به فکر فرو می‌رود و

در بین همه‌ی امکانات طبیعی و الهی که در اختیار بشر قرار داده شده تا در سرّ آن بیندیشد و از آن در جهت زندگی بهتر استفاده کند. گیاهان از نعمت‌هایی هستند که بشر روش استفاده‌ی از آن‌ها را آموخت و در پاسخ به احتیاجات زندگی خود از آن‌ها یاری جست و اکنون پس از گذشت قرن‌ها و حتی با ایجاد تحولات عظیم در نحوه‌ی زندگی انسان، هنوز هم خواص موجود در گیاهان و میوه‌ها راه‌گشای بسیاری از مسایل پیش آمده در زمینه‌هایی دارویی و نیز بدست آوردن مواد غذایی بهتر با ارزش غذایی بیشتر می‌باشد.

در این مجموعه تلاش شده خواص مختلف سبزیجات را مورد بررسی قرار دهیم و سعی بر آن است تا اطلاعاتی در این خصوص در اختیار شما قرار دهیم تا با بهره‌گیری صحیح از آن‌ها، گامی در جهت حفظ سلامتی و زندگی سالم‌تر برداریم و نعمت‌های الهی را پاس بداریم.

محمد رضا امینی

تهیه داروهای گیاهی:

برای تهیه داروهای خانگی، سه روش متداول است:

۱. **خیس کردن:** به این ترتیب که؛ آن چه را می‌خواهند (سبزی، گیاهان و میوه‌ها) را در آب جوشیده‌ی سرد شده می‌ریزند و به مدت ۱۲ ساعت آن را می‌گذارند و گاهی به هم می‌زنند. پس از این مدت آن را صاف کرده، مصرف می‌نمایند. از این روش برای بیرون کشیدن مواد مورد نظر که در ریشه و پوست ساقه درختان می‌باشد، استفاده می‌کنند.

۲. **دم کردن:** در این روش گیاهان را به مدت ۱۰ تا ۳۰ دقیقه در آب‌جوش قرار می‌دهند. این روش برای بهره بردن از گل و دانه‌ی گیاهان به کار می‌رود.

۳. **جوشانیدن:** در روش جوشانیدن، قسمت‌های موردنظر گیاه را در آب سرد می‌ریزند و آن را بر روی آتش قرار می‌دهند تا جوش بیاید. حرارت را به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ادامه می‌دهند تا شیره گیاه کشیده شده و وارد آب گردد و بعد از صاف کردن، باید تفاله‌ها را فشار دهید تا حداکثر مواد موجود در آن که مورد نیاز است خارج شود. در مواردی هر سه روش را با هم به کار می‌برند. به این ترتیب که: گیاه را مدتی در آب خیس می‌کنند. بعد آن را حرارت می‌دهند تا دم بکشد و یا برعکس، آن را جوشانده و سپس در آب گرم قرار می‌دهند تا بماند و دم بکشد و تا مدتی در آب بماند.

عوامل هضم سبزی‌ها:

سبزی‌ها در مبارزه با چاقی نه تنها به دلیل پایین بودن مقدار کالری، مناسب و مفید هستند بلکه به دلیل غنی بودن از مواد سلولزی، املاح معدنی و داشتن بسیاری از ویتامین‌ها به خصوص ویتامین A و C برای سلامتی لازم و مفید می‌باشند.

درجه زمانی هضم سبزی‌ها نسبت به مواد حیوانی برای دستگاه گوارش انسان خیلی کمتر است. وجود سلولز کار دستگاه گوارش را زیاد می‌کند و موجب سختی هضم سبزیجات می‌گردد. از این جهت باید نکات زیر مورد توجه قرار گیرد:

۱. هرچه سبزی‌ها جوانتر و تازه‌تر باشند، سلولز آن‌ها کمتر است و هضم آن‌ها بهتر صورت می‌پذیرد.

۲. در اثر پخته شدن سبزی‌ها، عضء یاخته‌ها نرم می‌شود و عمل هضم آن‌ها آسان‌تر می‌گردد. در صورت آب‌پز کردن سبزی‌ها، اگر آب آن مصرف نشود، مقدار زیادی از مواد مفید سبزی‌ها از بین خواهد رفت.

۳. تبدیل سبزی‌ها به پوره هضم آن‌ها را آسان می‌نماید، مانند پوره‌ی هویج، پوره‌ی اسفناج و غیره.

۴. خوب جویدن نیز موجب می‌شود تا غشاء سلولزی سبزی‌ها نرم شود و هضم آن‌ها آسان‌تر و بهتر صورت پذیرد.

نیاز بدن به املاح معدنی:

بدن انسان به مواد معدنی نیازمند است، زیرا املاح و عناصر معدنی قسمتی از ساختمان یا یاخته‌ها و مایعات بدن را تشکیل می‌دهند.

املاح معدنی سه عمل مهم و عمده را در بدن انجام می‌دهند:

۱. املاح معدنی در فعل و انفعالات شیمیایی بدن نقش مهمی ایفا می‌کنند

و در تحریک عضله و انعقاد خون مؤثر می‌باشند.

۲. این املاح، اسیدهای متشکله در بدن را خنثی و بدون اثر می‌سازند.

۳. بین فشار مایعات و یاخته‌های بدن تعادل برقرار می‌کنند.

اینک اهمیت و عمل برخی از این عناصر معدنی را شرح می‌دهیم:

الف) کلسیم: مقدار کلسیم در بین عناصر معدنی بیشتر از سایر مواد

معدنی دیگر است.

۹۹ درصد این عنصر در استخوان‌ها به شکل فسفات (۸۵ درصد) و کربنات

(۱۲ درصد) یافت می‌شود. اگر به بدنی که در حال رشد و نمو است، کلسیم

نرسد، استخوان‌ها نرم و نما مختل می‌شود. بهترین شکل کلسیم نوع کلوئیدال

آن است که در سبزی‌های تازه و شیر یافت می‌شود. راه دفع کلسیم، روده‌ها

و کلیه‌ها می‌باشد.

کلسیم پنج عمل مهم در بدن انجام می‌دهد:

- استخوان‌بندی را محکم و دندان‌ها را سالم نگه می‌دارد.

- ضربان قلب را تنظیم می‌نماید.

- بی‌خواب را کاهش می‌دهد.
- در متابولیسم آهن مؤثر است.
- در تنظیم کار سیستم اعصاب بدن مخصوصاً در انتقال تحریکات نقش اساسی دارد.
- ب) **فسفر:** فسفر مانند کلسیم در رشد و نمو بدن بسیار مؤثر است و ملاحظه می‌شود که هر چه مقدار این عناصر در شیر حیوان بیشتر باشد، رشد بچه‌اش سریعتر است. فسفر در تمام واکنش‌های شیمیایی و فیزیولوژیکی بدن دخالت دارد و برای ساختمان طبیعی استخوان و دندان‌ها ضروری است و همچنین در انتقال تحریکات عصبی نقش اساسی دارد.
- فسفر در بدن چهار عمل مهم انجام می‌دهد:
 - به رشد و ترمیم بدن کمک می‌کند.
 - با کمک به متابولیسم چربی‌ها و نشاسته‌ها، توان و نیروی لازم را در فرد به وجود می‌آورد.
 - درد ناشی از ورم مفاصل را کاهش می‌دهد.
 - در سلامتی دندان‌ها و لثه مؤثر است.
- پ) **منیزیم:** این عنصر در بعضی از اعضاء بدن مانند مغز سر و تیموس و غده‌های فوق‌گردها و در خون و عضلات موجود است و مقدار آن در این اعضا از کلسیم بیشتر است.
- این عنصر در تبدیل قند خون به انرژی بسیار اهمیت دارد و پنج عمل

مهم را انجام می‌دهد:

- در مبارزه با افسردگی مؤثر است.
- کار سیستم رگ‌های خونی و قلب را تنظیم و در جلوگیری از حمله‌ی قلبی مؤثر است.
- موجب سلامت دندان‌ها می‌شود.
- از رسوب کلسیم در کلیه‌ها و کیسه‌ی صفرا جلوگیری می‌کند.
- عمل هضم را آسان می‌گرداند.
- بهترین منابع طبیعی برای منیزیم، سبزی‌هایی که سبز تیره‌اند، انجیر، لیمو، گریپ‌فروت، ذرت زرد، بادام، گردو، پسته و سیب می‌باشد.
- (ت) آهن: این عنصر جزو ترکیب تمام یاخته‌های بدن می‌باشد و به خصوص در کبد و سپرز ذخیره می‌شود و لوکوسیت‌ها آن را از کبد و سپرز به مغز استخوان انتقال داده که برای ساختن گلبول‌های قرمز به کار می‌رود. آهن برای متابولیسم صحیح ویتامین‌های «ب» ضروری است و پنج عمل مهم در بدن انجام می‌دهد:
- به رشد کمک می‌کند.
- موجب افزایش مقاومت در بدن در مقابل بیماری‌ها می‌شود.
- از خستگی جلوگیری می‌کند.
- کم‌خونی‌های حاصل از کمبود آهن را معالجه و پیش‌گیری می‌کند.
- رنگ موزون به پوست می‌دهد.

بهترین منابع طبیعی برای آهن: دل و جگر و قلوهای گاو، گوشت‌های قرمز، زرده تخم مرغ، بادام، پسته، گردو، حبوبات، مارچوبه و آرد جو می‌باشد.

ث) **یُد:** دو سوم ید موجود در بدن، در غده‌ی تیروئید است. به علت این‌که غده‌ی تیروئید متابولیسم را کنترل می‌کند و ید رد کار این غده بسیار مؤثر است، کمبود این ماده معدنی می‌تواند به تدریج موجب اختلالات روانی، اضافه وزن، سستی و بی‌حالی گردد.

این عنصر پنج عمل مهم در بدن انجام می‌دهد:

- سبب رشد متناسب می‌شود.
 - در نشاط روانی مؤثر است.
 - در داشتن پوست، مو، ناخن و دندان‌های سالم مؤثر است.
 - در رژیم لاغری، برای سوزاندن چربی‌های اضافی بدن کمک می‌کند.
 - انرژی بیشتری به شما می‌بخشد.
- بهترین منابع طبیعی این عنصر: گیاهانی که در زمین‌های سرشار از ید رشد کرده‌اند و هم‌چنین پیاز و تمام غذاهای دریایی می‌باشد.
- ج) **سدیم:** سدیم و پتاسیم با هم کشف شدند و هر دو برای رشد طبیعی، اساسی شناخته شده‌اند. مصرف زیاد سدیم (نمک) سبب نقصان پتاسیم می‌شود. سدیم به محلول نگاهداشتن کلسیم و مواد معدنی دیگر در خون کمک می‌کند. سدیم دو عمل مهم در بدن انجام می‌دهد:
- در جلوگیری از ناتوانی در گرما و آفتاب‌زدگی مؤثر است.

- عمل اعصاب و عضلات را تقویت می‌کند.
بهترین منابع طبیعی سدیم عبارتند از: نمک طعام، هویج، چغندر، صدف، مغز و قلوه.

(چ) **گوگرد:** گوگرد برای پوست، ناخن و موهای سالم ضروری است و برای متعادل نگاهداشتن اکسیژن و کارکرد صحیح مغز ضروری می‌باشد. گوگرد در کار ترشح صفرا به کبد کمک می‌کند و دو کار مهم انجام می‌دهد:

- در رنگ بهتر پوست ضروری است و موها را براق می‌سازد.

- مبارزه در برابر عفونت‌های میکروبی را مؤثرتر می‌سازد.

بهترین منابع طبیعی گوگرد: کلم، حبوبات خشک، ماهی، تخم مرغ و گوشت‌های جوان می‌باشد.

بدن و ویتامین‌ها:

علاوه بر املاح معدنی، ویتامین‌ها نیز مورد نیاز بدن می‌باشند؛ زیرا بدون حضور آن‌ها در غذا، سلامتی و تعادل اعضای بدن ناپایدار می‌شود و در اعمال حیاتی اختلالاتی ایجاد می‌گردد و عوارضی بروز می‌کند که گاه منجر به مرگ می‌شود.

ویتامین‌ها برای رشد، زندگی و سلامت عمومی ما ضروری و لازم هستند. ویتامین‌ها از اجزای سیستم آنزیمی بدن ما هستند که متابولیسم بدن را برانگیخته و آن را تنظیم می‌کنند.

ویتامین‌ها سوخت و ساز بدن را تنظیم می‌کنند و تنها کمبود یک ویتامین می‌تواند تمام بدن انسان را به مخاطره اندازد. خوب است بدانید که بیشتر ویتامین‌ها از منابع اصلی طبیعی استخراج می‌شوند. در این جا به شرح و توضیح در مورد چند نوع از ویتامین‌ها می‌پردازیم:

الف) ویتامین آ: ویتامین آ نقش مهم و اساسی در رشد و تولید مثل دارد و فقدان یا کمبود آن موجب توقف رشد و لاغری غیر عادی می‌شود.

ویتامین آ هفت عمل عمده در بدن انجام می‌دهد:

الف-۱) ضد شب کوری و ضعف قوه بینایی است و در معالجه‌ی بسیاری از اختلالات چشمی مؤثر است.

الف-۲) مقاومت بدن را در مقابل عفونت مجاری تنفسی زیاد می‌نماید.

الف-۳) مدت بیماری را کوتاه می‌سازد.

الف-۴) لایه خارجی بافت‌ها و اندام‌های بدن را سالم نگاه می‌دارد.

الف-۵) برای رشد استخوان‌های محکم، پوست، مو، دندان‌ها و لثه‌های سالم ضروری است.

الف-۶) در موارد استعمال خارجی به بهبود آکنه، زرد زخم، کورک و دمل، دُم‌ل بزرگ و زخم باز کمک می‌کند.

الف-۷) در معالجه‌ی نفخ و اتساع بعضی از اعضای بدن و ازدیاد فعالیت غده‌ی تیروئید مؤثر است.

بهترین منابع طبیعی ویتامین آ: سبزی‌های سبز و زرد، هویج، میوه‌های

زرد، زرده تخم مرغ، شیر و فرآورده‌های آن و روغن ماهی می‌باشد.

ب) ویتامین ب: این ویتامین عامل درمان و فلج و بیماری اعصاب و مصرف مواد قندی در بدن است و فقدان آن در بدن ایجاد بیماری بری‌بری می‌کند. ویتامین‌های ب کار یک‌دیگر را تقویت می‌کنند و هنگامی که با هم هستند، بسیار نیرومندتر عمل می‌کنند و در دوران بیماری، فشار عصبی و عمل جراحی نیاز به آن برای بدن زیادتر است. به علت اثر سودمند این ویتامین بر روی دستگاه عصبی و حالت روانی، به عنوان **ویتامین اخلاق** معروف شده است و اثر ادرار آورنده‌ی ملایمی دارد.

ویتامین ب هفت عمل مهم در بدن انجام می‌دهد:

ب-۱) رشد را تقویت می‌کند.

ب-۲) به عمل هضم به خصوص هضم کربوهیدرات‌ها کمک می‌کند.

ب-۳) حالت روانی را کنترل می‌کند.

ب-۴) در طبیعی نگهداشتن دستگاه عصبی عضلات و قلب مؤثر است.

ب-۵) در تسکین اختلالات هنگام سفر مؤثر است.

ب-۶) دردهای بعد از عمل جراحی دندان را تسکین می‌دهد.

ب-۷) به معالجه‌ی زونا کمک می‌کند.

بهترین منابع طبیعی این ویتامین عبارتند از: سبزی‌ها، پوست برنج، نان

گندم، آرد جو، بادام زمینی، گوشت، سبوس، شیر می‌باشد.

پ) **ویتامین ب۲**: این ویتامین عامل رشد و نمو است و نقش بسیار مهمی در تغذیه دارد. فقدان یا کمبود آن جذب مواد غذایی به خصوص مواد قندی را مختل می‌سازد و سبب زخم‌های دهان، لب، پوست و اندام تناسلی می‌شود.

ویتامین ب۲ پنج عمل مهم انجام می‌دهد:

پ-۱) به رشد و دوباره سازی کمک می‌کند.

پ-۲) به داشتن پوست و ناخن سالم کمک می‌کند.

پ-۳) در بهبود زخم‌های دهان، لب‌ها و زبان مؤثر است.

پ-۴) برای قوه‌ی بینایی مفید است و خستگی چشم را کاهش می‌دهد.

پ-۵) در سوخت و ساز کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها با مواد دیگر مؤثر است.

بهترین منابع تأمین این ویتامین، سبزی‌هایی که برگ سبز و پهن دارند و شیر، جگر، قلو، پنیر، تخم مرغ و ماهی می‌باشد.

ت) **ویتامین ث**: برای تشکیل کلاژن (که در رشد و ترمیم سلول‌های بدن اهمیت دارد.) و لته‌ها و رگ‌های خونی و استخوان‌ها و دندان‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند و دفاع بدن را در برابر بیماری‌های عفونی و مسمومیت‌ها تقویت می‌کند. در جذب آهن و کلسیم بدن نقش مؤثری دارد. این ویتامین تحت شرایط فشار عصبی سریع‌تر مصرف می‌شود. احتیاج معتادان به دخانیات و سالمندان به این ویتامین بیشتر است.

ویتامین ث اعمال زیر را در بدن انجام می‌دهد:

- ث-۱) پس از عمل جراحی موجب سریع‌تر شدن سلامتی بیمار است.
- ث-۲) در پایین آمدن میزان کلسترول خون مؤثر است.
- ث-۳) احتمال ایجاد ناگهانی لخته را کاهش می‌دهد.
- ث-۴) در اثر افزایش قدرت اتصال پروتئین سلول‌ها به یکدیگر موجب طول عمر بیشتر می‌شود.
- ث-۵) به عنوان یک نرم کننده‌ی طبیعی عمل می‌کند.
- ث-۶) زخم، سوختگی بدن و خونریزی لثه‌ها را التیام می‌بخشد.
- ث-۷) از ابتلا به انواع عفونت‌های میکروبی و ویروسی جلوگیری می‌کند.
- ث-۸) در جلوگیری و معالجه سرماخوردگی مؤثر است.
- ث-۹) اثر بسیاری از مواد حساسیت‌زا را کاهش می‌دهد.
- بهترین منابع طبیعی این ویتامین: برگ‌های سبزی سبزی‌ها، انواع توت، گوجه‌فرنگی، گل کلم و انواع سیب‌زمینی می‌باشد.
- ج) **ویتامین د:** این ویتامین توسط نور خورشید و غذا جذب بدن می‌شود. هنگامی که ویتامین د مصرف می‌گردد، از راه روده‌ی کوچک با چربی‌ها جذب بدن می‌شود و موجب تأثیر مثبت کلسیم و فسفر در بدن شده و در معالجه ورم ملتحمه مؤثر است.
- بهترین منابع طبیعی این ویتامین: شاه‌ماهی، ماهی آزاد، ماهی تن، شیر و فرآورده‌های شیری می‌باشد. از میوه‌ها، نارگیل محتوی این ویتامین است.

چ) **ویتامین ای:** این ویتامین نقش مهمی در زندگی جنین دارد و کار آن نمو و رشد بافت‌های مولد خون و منبسط کننده رگ‌ها و ضد انعقاد می‌باشد. هم‌چنین این ویتامین برای رشد سلول‌های تولیدمثل سودمند می‌باشد. ویتامین ای اعمال زیر را در بدن انجام می‌دهد:

چ-۱) مصرف آن همراه با ویتامین آ، ریه‌های شما را علیه آلودگی هوا محافظت می‌کند.

چ-۲) با رساندن اکسیژن به بدن، طاقت و تحمل آن را بیشتر می‌کند.

چ-۳) از لخته شدن خون جلوگیری نموده و آن‌ها را حل می‌نماید.

چ-۴) خستگی را کاهش می‌دهد.

چ-۵) در پیری سلول‌ها، انسان را جوان‌تر نگاه می‌دارد.

چ-۶) از تشکیل زخم‌های ضخیم داخلی و خارجی جلوگیری می‌کند.

چ-۷) به ترمیم سوختگی‌ها سرعت می‌بخشد.

چ-۸) مانند یک ماده‌ی ادرار آور عمل می‌کند و می‌تواند فشار خون را

پایین بیاورد.

چ-۹) به جلوگیری از سقط جنین کمک می‌کند.

بهترین منابع طبیعی این ویتامین: برگ‌های سبز خوردنی، اسفناج،

جوانه‌ی گندم، نوعی گل کلم، تخم مرغ و دانه‌ی سویا می‌باشد.

ح) **ویتامین کا:** این ویتامین سه عمل مهم در بدن انجام می‌دهد:

ح-۱) به پیشگیری از خون‌ریزی داخلی و خارجی کمک می‌کند.

- ح-۲) در کم کردن خونریزی عادت ماهیانه مؤثر است.
- ح-۳) انعقاد خون را تنظیم می‌کند.
- بهترین منابع این ویتامین: برگ سبز سبزی‌ها، ماست و روغن نباتی.

«خواص گیاهان و سبزی‌ها»

خواص آویشن

گیاه آویشن ابتدا در منطقه مدیترانه کشت می‌شد. مردم مصر باستان از آن برای مومیایی کردن مرده‌های خود استفاده می‌کردند. به گزارش (how) خواص دارویی این گیاه به عنوان ماده ضد عفونی کننده و ضدباکتریایی، قبل از کشف آنتی بیوتیک در قرن ۱۶ شناسایی شد. امروزه، قاره آسیا عمده‌ترین تولید کننده این گیاه در جهان محسوب شده است. این گیاه در اروپا، منطقه مدیترانه و آمریکا، نیز به‌طور گسترده‌ای کشت می‌شود. آویشن برای درمان برونشیت حاد بسیار مؤثر است. خاصیت ضد قارچی این گیاه علاوه بر درمان عفونت‌های قارچی انگشتان پا و ناخن‌های دست، در ضد عفونی کردن دیوارهای کپک زده نیز ثابت شده است. آویشن که ضد باکتریایی است در ماده دهان‌شوی برای ضد عفونی کردن دهان به کار برده می‌شود.

تحقیقات اولیه نشان داده است که روغن طبیعی موجود در این گیاه از بروز نوعی باکتری مواد غذایی که باعث اسهال خونی شدید می‌شود، جلوگیری می‌کند.

خواص و ویژگی‌های آویشن:

۱. طبیعت آن بسیار گرم و خشک است.

۲. دم کرده‌ی آن به هضم غذا کمک کرده.

۳. ضد سرفه و خلط‌آور است و در برونشیت، سیاه یرفه و التهاب دستگاه تنفس فوقانی استفاده می‌گردد.

از روغن فرار آویشن به صورت خوراکی باید خودداری نمود و فقط به صورت استعمال خارجی کاربرد دارد.

خواص ادویه کاری

تازه‌ترین یافته‌های متخصصان حاکی از آن است که پودر کاری می‌تواند در پیشگیری از آلزایمر مؤثر باشد. به گفته‌ی آن‌ها، ماده‌ای در این پودر وجود دارد که از تشکیل پلاک روی سلول‌های عصبی جلوگیری می‌کند یا آن‌ها را درهم می‌شکند. کارشناسان بر این باورند که مصرف ۲ تا ۳ بار پودر کاری در هفته، می‌تواند تأثیر اعجاب‌انگیزی بر پیشگیری از آلزایمر داشته باشد. به احتمال زیاد در آینده‌ای نه چندان دور، قرص کاری هم روانه بازار خواهد شد و مردم می‌تواند به جای استفاده از پودر کاری در غذا از این قرص‌ها استفاده کنند. البته نباید فراموش کرد که استفاده زیاد از ادویه‌ها می‌تواند به تحریک بیش از حد اعصاب و واکنش‌هایی مانند کهیر منجر شود. پس رعایت اعتدال الزامی است.

خواص استوقودوس

استوقودوس در بیشتر نقاط دنیا به حالت خودرو می‌روید، مخصوصاً جنوب فرانسه، مناطق مدیترانه و تورنتو به مقدار زیاد وجود دارد و بسته به شرایط محیط و خاک به شکل‌های مختلف ظاهر می‌شود.

استوقودوس گیاهی است چندین ساله، به ارتفاع حدود نیم متر با برگ‌های متقابل، باریک، دراز، سبز رنگ و پوشیده از کرک‌های سفید پنبه‌ای. گل‌های آن به رنگ بنفش و به صورت سنبله می‌باشد.

قسمت مورد استفاده‌ی این گیاه، گل‌ها و سرشاخه‌های گل‌دار آن است. استوقودوس بوی بسیار مطبوعی دارد و به همین علت در عطر سازی مصرف می‌شود، ولی طعم آن تلخ است.

اسانس استوقودوس که از تقطیر گل و سرشاخه‌های گل‌دار این گیاه به دست می‌آید، مایعی است زرد رنگ یا زرد مایل به سبز که دارای بوی مطبوعی است.

در این مطلب به چند خاصیت استوقودوس خواهیم پرداخت:

۱- گل تازه‌ی استوقودوس را بین دستانتان له کنید و روی پیشانی بمالید تا از استرس شما کاسته شود؛ این گل به طور طبیعی فرد را از اضطراب و تنش رهایی می‌دهد.

۲- چای استوقودوس خواب‌آور است و خستگی را تسکین می‌دهد.

۳- استشمام آن احساس سبکی و تمیزی را تداعی می‌کند.