



5 ευεργετικά μπαχαρικά για τον οργανισμό

Πιπεριές τσίλι για την ενίσχυση του μεταβολισμού

Η καψαϊκίνη, που ευθύνεται για τη «φλόγα» των πιπεριών, έχει την ικανότητα να αυξάνει το ρυθμό του μεταβολισμού και τη αναμενόμενη καύση περισσότερων θερμίδων αλλά και να ενεργοποιήσει στον εγκέφαλο διεργασίες που τον κάνουν να νιώθει λιγότερη πείνα. Αν ωστόσο δεν αντέχετε τα καυτερά, πέρα από το τσίλι και το πιπέρι καγιέν, μπαχαρικά όπως η πάπρικα, με πιο ήπια γεύση, έχουν και αυτά τις ίδιες θετικές επιπτώσεις στον οργανισμό. Επιπλέον, η κατανάλωση της καψαϊκίνης, ρίχνει τα επίπεδα εμφάνισης έλκους στομάχου και προστατεύει την καρδιά κρατώντας την κακή χοληστερίνη σε ακίνδυνα επίπεδα.

Τζίντζερ για τα ανήσυχα στομάχια

Το θαυματούργο τζίντζερ μπορεί να ανακουφίσει ένα πονεμένο στομάχι και όχι μόνο. Εκχυλίσματα τζίντζερ μειώνουν την εμφάνιση ναυτίας που εμφανίζεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή που έπεται ενός χειρουργείου ή χημειοθεραπείας, ενώ είναι πολύ αποτελεσματικό στην περίπτωση της ναυτίας από το αυτοκίνητο ή το καράβι. Επιπλέον, το τζίντζερ, περιέχει αντιφλεγμονώδη συστατικά, που μάχονται τον καρκίνο αλλά και δρουν αναλγητικά στους πόνους της οστεοαρθρίτιδας και σε λοιπούς μυϊκούς πόνους.

Επιπλέον, το τζίντζερ, περιέχει αντιφλεγμονώδη συστατικά, που μάχονται τον καρκίνο αλλά και δρουν αναλγητικά στους πόνους της οστεοαρθρίτιδας και σε λοιπούς μυϊκούς πόνους.

Κανέλα για τη μείωση του σακχάρου

Η αρωματική κανέλα μπορεί να βοηθήσει στη σταθεροποίηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Μερικές μελέτες έχουν δείξει ότι η προσθήκη κανέλας στα τρόφιμα (έως ένα κουταλάκι του γλυκού την ημέρα), μπορεί να βοηθήσει τα άτομα που πάσχουν από διαβήτη τύπου 2, για τον καλύτερο έλεγχο του σακχάρου στο αίμα τους, μειώνοντας την απότομη αύξηση του σακχάρου.

Κουρκούμη κατά των φλεγμονών

Η κουρκούμη ή κουρκουμάς είναι μια κίτρινη σκόνη που προέρχεται από το θρυμματισμό του ξερού κοτσανιού ενός φυτού που το συναντάμε κυρίως στην Ινδία και την Ινδονησία. Δεν πρέπει να συγχέεται με το κάρυ, το οποίο δεν αποτελεί ξεχωριστό καρύκευμα αλλά είναι μείγμα που παρασκευάζεται από 20-30% κουρκούμη αναμειγμένη με κόλιαντρο, κύμινο κάρδαμο και διάφορα είδη πιπεριών. Η κουρκουμίνη έχει αποδειχθεί πως ανακουφίζει τον πόνο της αρθρίτιδας, καθώς και οδοντιατρικές διαδικασίες. Επίσης μελετώνται τα οφέλη της στη διαχείριση των καρδιακών παθήσεων, του διαβήτη και της νόσου του Αλτσχάιμερ, αλλά και για τη θεραπεία του καρκίνου, ιδίως του παχέος εντέρου, του προστάτη και του μαστού. Προκαταρκτικές μελέτες έχουν δείξει ότι η κουρκουμίνη μπορεί να αναστείλει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων και των ενζύμων που ενεργοποιούν τις καρκινογόνες ουσίες.



Σκόρδο ενισχύει το ανοσοποιητικό

Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθά στην αντιμετώπιση των κρυολογημάτων αλλά και κάποιων βακτηριδίων του στομαχιού και των παράσιτων των εντέρων.

Μπορεί να μειώσει την επικινδυνότητα καρδιακών επεισοδίων, να μειώσει την κακή χοληστερίνη (LDL), τα τριγλυκερίδια και την πίεση. Κάποιες έρευνες δείχνουν πως η κατανάλωση σκόρδου μειώνει τον κίνδυνο παρουσίας κάποιων μορφών καρκίνου, αλλά και την περαιτέρω ανάπτυξη όγκων.

Ορεκτικό, βοηθά στη χώνεψη και στη δυσκοιλιότητα. Σε εξωτερική χρήση, καταπραΰνει τις φλεγμονές των αρθρώσεων και τους ρευματισμούς. Σύμφωνα με μελέτες το σκόρδο καταπολεμά και το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού που ενοχοποιείται για το έλκος του στομάχου.

Μην «τσιγκουνεύεστε» λοιπόν τα μπαχαρικά στο μαγείρεμά σας. Δίνουν νοστιμιά στο φαγητό και δρουν ευεργετικά στην υγεία μας. Η μόνη εξαίρεση βέβαια είναι σε περιπτώσεις παθήσεων όπως π.χ το έλκος στομάχου όπου τα μπαχαρικά απαγορεύονται...