Kao što znate ishranom ne utoljavamo samo glad - dajemo značajan doprinos jačanju zdravlja ili njegovom narušavanju. Hranu treba da biramo mudro, obraćajući pažnju čak i na začine. Evo 7 najkorisnijih za zdravlje.

1. Cimet

Cimet je bogat antioksidansima, koji nas štite od oksidativnog stresa i sprečavaju formiranje slobodnih radikala u organizmu. Pomaže u sprečavanju Alchajmerove, Parkinsonove i šećerne bolesti.

2. Žalfija

Neophodna je za nervni sistem. Pomaže da se sačuva dobro raspoloženje tokom dužeg vremena, donosi mir i uravnoteženost. Takođe, poboljšava pamćenje i intelektualne funkcije mozga. Žalfija pomaže varenje i smanjuje nalete vrućine (valunge) kod žena tokom menopauze.

3. Kurkuma

Čuveni začin Ajurveda medicine postaje sve popularniji u zapadnom svetu. Nedavno je nekoliko studija dokazalo korist kurkume za zdravlje srca i sprečavanje formiranja plaka u zidovima krvnih sudova. Po nekim istraživačima može da spreči rast malignih tumora.

4. Majčina dušica

Majčina dušica je moćno dezinfekciono sredstvo. Sprečava mnoge zarazne bolesti i jača imunitet. Takođe, u velikoj meri poboljšava varenje.

5. Đumbir

Mnogo je začina korisno za varenje, ali ne mogu da se takmiče sa đumbirom. On pomaže da se prevaziđe mučnina, nekoliko puta ubrzava varenje hrane, sprečava pojavu čira...

6. Ruzmrin

Ruzmarin ima moćna antioksidantna svojstva. Sa njegovim korišćenjem treba biti oprezan, jer prekomerna upotreba može da izazove grčeve i znatno smanji stepen iskoristljivosti (resorpcije) gvožđa iz hrane.

7. Šafran

Ovo nije samo najskuplji začin, već i moćan antidepresiv, u prirodi gotovo neprevaziđen. Mnogi psihotropni lekovi koji se koriste u borbi protiv dpresije se proizvode na bazi šafrana, ali naravno mnogo je bolje da se koristi u prirodnom obliku.

Izvor