



## **Ρίγανη, η μυρωδάτη**

Η ρίγανη είναι ένα μικρό φυτό που το άρωμα της μπορεί να «απογειώσει» ακόμη κι ένα πολύ απλό πιάτο. Το φυτό της ρίγανης χρησιμοποιείται για μαγειρικούς σκοπούς, στη βιομηχανία των τροφίμων, στην αρωματοποιία αλλά και για θεραπευτικές χρήσεις. Το γένος της ρίγανης περιλαμβάνει πολλά είδη. Το *Origanum vulgare* ssp. *Hirtum* είναι το πιο αρωματικό και είναι αυτό που χαρακτηρίζεται διεθνώς ως ελληνική ρίγανη και θεωρείται ποιοτικά ως η καλύτερη ρίγανη παγκοσμίως.

### **Θρεπτική Αξία**

Η σύσταση της ρίγανης είναι άκρως "ενδιαφέρουσα" από θρεπτικής πλευράς. Η ρίγανη είναι εξαιρετική πηγή μετάλλων όπως καλίου, ασβεστίου, σιδήρου και μαγνησίου. Αξιοσημείωτο είναι ότι η περιεκτικότητα της ρίγανης σε φυτικές ίνες είναι πολύ υψηλή. Εκατό γραμμάρια ξηρών φύλλων ρίγανης περιέχουν 42,8 γραμμάρια φυτικών ινών (107 % RDA).

Το συγκεκριμένο φυτό περιέχει σημαντικά ποσά αντιοξειδωτικών ουσιών όπως βιταμίνης A, καροτενίων, λουτεΐνης, ζεαξανθίνης και κρυπτοξανθίνης. Όλες αυτές οι ουσίες παρουσιάζουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και μάχονται κατά των ελεύθερων ριζών που μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα στον ανθρώπινο οργανισμό.

Πολύ μεγάλης σημασίας είναι ότι τα έλαια της ρίγανης περιέχουν ουσίες όπως η καρβακρόλη, η θυμόλη, η καρυοφυλλένη, , το λιμονένιο και το πινένιο. Η περιεκτικότητα της καρβακρόλης στο αιθέριο έλαιο μπορεί να κυμαίνεται από ίχνη έως και πάνω από 90%. Η καρβακρόλη και θυμόλη είναι γνωστές για τις αντιοξειδωτικές, αντιβακτηριακές και αντιμυκητησιακές τους ιδιότητες.

Οι ιδιότητες των εκχυλισμάτων του φυτού της ρίγανης έχουν μελετηθεί επισταμένως καθώς θα μπορούσαν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στη βιομηχανία των τροφίμων και να αντικαταστήσουν συνθετικές πρόσθετες ύλες που χρησιμοποιούνται για την ασφάλεια και τη σταθερότητα των τροφίμων. Μάλιστα, έρευνες έχουν δείξει ότι η ρίγανη έχει μεγαλύτερη αντιοξειδωτική ικανότητα κι από συνθετικά αντιοξειδωτικά (BHT και BHA).

Η ρίγανη έχει πολύ ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και παρουσιάζει σημαντική αντιμικροβιακή δραστηριότητα κατά παθογόνων μικροοργανισμών όπως της *Salmonella typhimurium*, *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis*. Εντυπωσιακά είναι τα αποτελέσματα της μελέτης που δείχνει ότι η ρίγανη φαίνεται να είναι ισχυρότερη συγκριτικά με 18 αντιβιοτικά που χρησιμοποιούνται στη θεραπεία για μολύνσεις από σταφυλόκοκκο τύπου MRSA. Ο χρυσίζων σταφυλόκοκκος που είναι ανθεκτικός στη μεθικιλίνη είναι υπαίτιος σε ευρωπαϊκό επίπεδο για το 44% επί του συνόλου των 380.000 ενδονοσοκομειακών λοιμώξεων που καταγράφονται ετησίως.

Τα φύλλα και ο μίσχος της ρίγανης διαθέτουν αντισηπτικές, αντισπασμωδικές διεγερτικές και τονωτικές ιδιότητες. Η ρίγανη έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία του κρυολογήματος, της γρίπης, πεπτικών διαταραχών και στο προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο.

Επίσης, φαίνεται ότι το φυτό βοηθάει στην κινητικότητα του πεπτικού σωλήνα και στην καλύτερη πέψη μέσω της διέγερσης παραγωγής ορισμένων ενζύμων του γαστρεντερικού σωλήνα.

Η προσθήκη ρίγανης στο κόκκινο κρέας μειώνει το σχηματισμό πιθανόν καρκινογόνων ουσιών που σχηματίζονται από το ψήσιμο του κόκκινου κρέατος σε υψηλές θερμοκρασίες. Μελέτη που έγινε από το πανεπιστήμιο της Αριζόνα δείχνει ότι η προσθήκη ρίγανης μπορεί να μειώσει το σχηματισμό των επικίνδυνων ετεροκυκλικών αμινών (από το ψήσιμο) σε ποσοστό μέχρι και 78%. Το συστατικό στο οποίο αποδίδεται αυτό το χαρακτηριστικό είναι η καρβακρόλη, η οποία πιθανόν δεσμεύει κάποιες πρόδρομες ουσίες των ετεροκυκλικών αμινών.

Σταματάκη Αστερία, Msc  
Msc στην Κλινική διατροφή  
δαιτολόγος - διατροφολόγος  
[www.astamataki.gr](http://www.astamataki.gr)