

Διατροφικές Συμβουλές



Τα μυρωδικά στη διατροφή μας

Τα μυρωδικά είναι φύλλα ή κοτσανάκια από διάφορα φυτά, τα οποία χρησιμοποιούνται στη μαγειρική για να δώσουν άρωμα και γεύση στο φαγητό μας. Τα μυρωδικά μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε φρέσκα ή αποξηραμένα. Η «εμπλοκή» τους στη μαγειρική λόγω του εξαιρετικού τους αρώματος μπορεί να μας βοηθήσει στη μείωση προσθήκης αλατιού και ζάχαρης. Τα μυρωδικά περιέχουν αρκετές ουσίες με αντιοξειδωτική δράση, αλλά και άλλες ιδιότητες. Πολλές είναι οι μελέτες για την ευεργετική δράση των μυρωδικών στον οργανισμό μας.

Μέντα

Η μέντα με το δροσερό άρωμα χρησιμοποιείται τόσο στη μαγειρική, στη ζαχαροπλαστική, αλλά μπορούμε να την καταναλώσουμε και ως ρόφημα. Έχει μακρά ιστορία στην αρωματοθεραπεία και στην παραδοσιακή ιατρική. Αρκετές είναι οι μελέτες που δείχνουν ότι το μινθέλαιο σχετίζεται με τη βελτίωση των

συμπυμάτων στο Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου, καθώς φαίνεται ότι έχει αντισπασμωδικές ιδιότητες. Επίσης, φαίνεται πως βοηθάει στη μείωση του κοιλιακού πρηξίματος.

Δεντρολίβανο

Το δεντρολίβανο έχει ένα δυνατό και χαρακτηριστικό άρωμα. Χρησιμοποιείται στη μαγειρική για να δώσει άρωμα και πολύ συχνά είναι συστατικό σε μαρινάδες για ψήσιμο του κρέατος. Το έλαιο του δεντρολίβανου είναι πλούσιο σε φαινολικά συστατικά, όπως τα φαινολικά οξέα και τα φλαβονοειδή. Ένα ενεργό συστατικό του δεντρολίβανου είναι το ροζμαρινικό οξύ. Το ροζμαρινικό οξύ διαθέτει αντιφλεγμονώδεις και φαίνεται να βοηθά κατά της ρινικής συμφόρησης.

Βασιλικός

Ο βασιλικός είναι ένα πολύ αγαπημένο μυρωδικό της Ελληνικής γης. Ο βασιλικός περιέχει κάλιο και βιταμίνη C. Επίσης, περιέχει πολυφαινόλες, οι οποίες παρέχουν προστασία σε κυτταρικό επίπεδο. Το έλαιο του περιέχει ουσίες όπως η λιναλοόλη, η κινεόλη, το μυρκένιο, και το λιμονένιο, ουσίες με σημαντική αντιμικροβιακή και αντιφλεγμονώδη δράση.

Ρίγανη

Το φυτό της ρίγανης χρησιμοποιείται για μαγειρικούς σκοπούς, στη βιομηχανία των τροφίμων, στην αρωματοποιία αλλά και για θεραπευτικές χρήσεις. Τα φύλλα και ο μίσχος της ρίγανης διαθέτουν αντισηπτικές, αντισπασμωδικές διεγερτικές και τονωτικές ιδιότητες. Η ρίγανη έχει πολύ ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και παρουσιάζει σημαντική αντιμικροβιακή δραστηριότητα κατά παθογόνων μικροοργανισμών όπως της *Escherichia coli*. 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. 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. Σημαντική θεωρείται η προσθήκη της ρίγανης σε μαρινάδες που χρησιμοποιούνται για το μαρινάρισμα πριν το ψήσιμο του κρέατος. Μελέτη που έγινε από το πανεπιστήμιο της Αριζόνα δείχνει ότι η προσθήκη ρίγανης μπορεί να μειώσει το σχηματισμό των επικίνδυνων ετεροκυκλικών αμινών (που σχηματίζονται κατά το ψήσιμο σε υψηλές θερμοκρασίες) σε ποσοστό μέχρι και 78%.