

ادویه کاری سبزان ، چاشنی طعم دهنده و مفید برای سلامتی



پودر کاری سبزان مخلوطی از زردچوبه، دارچین، فلفل سیاه، هل، زیره، برگ گشنیز، فلفل شیرین، رازیانه، شبدر و پودر چیلی است که در آشپزی هندی مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر فودنیوز - کاری، ادویه‌ای است که معمولاً از آن در آشپزی هندی استفاده می‌شود، ولی امروزه اکثر کشورها از این ادویه در تهیه غذاهای مختلف و در پخت غذاهایی که نیاز به ادویه خاص ندارند، استفاده می‌کنند.

پودر کاری اگرچه به صورت یک ادویه مجزا فروخته می‌شود، ولی ترکیبات آن در کشورها و ملل مختلف، متفاوت است؛ اما به طور کلی می‌توان گفت: مخلوطی است از زردچوبه، دارچین، سیر، هل، زیره و گشنیز.

عنصر اصلی پودر کاری در تمام کشورها زردچوبه است که موجب رنگ زیبا و خاصیت فوق‌العاده آن می‌شود.

پودر کاری به دلیل وجود کورکومین که عامل ضدالتهاب و یک آنتیاکسیدان قوی است، موجب کاهش التهاب مفاصل می‌شود. حتی ممکن است این عنصر ژن ناقل سرطان پستان را غیرفعال کند و روند پیشرفت سرطان پروستات و سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.

کورکومین تأثیر مثبت و چشمگیری در درمان سرطان لوزالمعده دارد. گروهی از پژوهشگران معتقدند که کورکومین می‌تواند با سرطان پوست نیز مبارزه و ملانوم سلول‌های سرطانی پوست را تخریب کند. به نظر می‌رسد که کورکومین موجود در پودر کاری از آلزایمر پیشگیری می‌کند. کاری، حافظه را بهبود می‌بخشد.

عنصر اصلی پودر کاری در تمام کشورها زردچوبه است که موجب رنگ زیبا و خاصیت فوق‌العاده آن می‌شود. در تحقیقی مشخص شد مردان مسنی که پودر کاری را در رژیم غذایی روزانه خود داشتند، به نسبت سایرین در آزمون حافظه موفق‌تر عمل کردند. کاری به درمان بیماری‌های مقاربتی، همچون سوزاک و کلامیدیا کمک می‌کند و مجدداً باید ذکر کنیم که این خاصیت نیز ناشی از کورکومین موجود در آن است. همچنین خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و از سلول‌ها در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. علاوه بر این، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کاری کلسترول را پایین می‌آورد و از انعقاد خون جلوگیری می‌کند. این ادویه تورم و درد ناشی از آن را نیز کاهش می‌دهد.

**شرکت سبزی ایران تولید کننده محصولات
سبزان با تولید بیش از ۸۰ محصول
سلامتی از جمله ادویه کاری از جمله
شرکتهای فعال در حوزه تولید غذای
سالم بشمار می رود .**



ادویه کاری سبزان

**استفاده از ادویه کاری برای بهبود
سرماخوردگی**

مدتهاست که خواص ادویه کاری شناخته شده است اما تحقیقات اخیر پژوهشگران نشان داده گیاهی خاص به نام فنوگرک که از آن در تهیه ادویه کاری استفاده می‌شود می‌تواند درمانگر سرماخوردگی، گریپ و

حتی عفونت‌ها باشد.

طبق مقاله‌ای که در دیلی‌میل منتشر شده است، محققان پس از زیر نظر گرفتن ۲۰ داوطلب و انجام آزمایشی طی فصل زمستان متوجه شدند کسانی که بیماری سرماخوردگی پیدا می‌کنند اگر در هفته ۲ بار نصف قاشق چای‌خوری از گیاه نامبرده را در ادویه کاری خود استفاده کنند به سرعت خوب می‌شوند و اگر بیمار نباشند مصرف این گیاه سبب می‌شود در طول زمستان از سرماخوردگی در امان بمانند.



کاری، ادویه ای مفید برای لاغر شدن

گروهی از متخصصان تغذیه می‌گویند اگر قصد دارید لاغر شوید، ادویه کاری را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کنید. این متخصصان تاکید کردند که یکی از مواد اصلی موجود در ادویه‌های کاری، فلفل قرمز است که دمای بدن را افزایش می‌دهد و به سوختن کالری‌ها کمک می‌کند. حتی نکته جالب‌تر این که این ادویه به شما کمک می‌کند که در وعده غذایی بعدی کمتر غذا بخورید.

به گزارش روزنامه دیلی اکسپرس، کارشناسان تغذیه در دانشگاه پوردو در ایالت ایندیانا آمریکا تصور می‌کنند که ترکیب فعال موجود در فلفل موسوم به «کپسایسین» می‌تواند عامل این اثرگذاری قوی و آشکار باشد. در این مطالعه تأثیر ادویه فوق روی ۲۵ زن و مرد بالغ بررسی و مشخص شد. نیمی از این افراد غذای خود را بدون ادویه و نیمی دیگر همراه با ادویه کاری مصرف کردند در ادامه معلوم شد در گروهی که از ادویه استفاده کرده بودند سوخت و ساز درونی بدنشان بیشتر شد و شاهد این امر افزایش دمای داخلی بدن آنها بود.

کاری، نیاز به شیمی‌درمانی را کاهش می‌دهد

پژوهشگران آمریکایی عقیده دارند ماده موسوم به کارسامین که در ادویه کاری یافت می‌شود، نیاز به داروهای مورد استفاده در شیمی درمانی سرطان سر و گردن رحم را کاهش می‌دهد.

توماس کری، مسوول یک طرح تحقیقاتی از دانشگاه میشیگان در این خصوص گفت: ماده‌ای موسوم به FLLL32 در کارسامین وجود دارد که در صورت استفاده نیاز به داروی سیس پلاتین مورد نیاز برای شیمی درمانی سرطان سر و گردن رحم را کاهش می‌دهد.

از جمله خواص کاری می‌توان به محافظ کبد، ضد میکروب، ضد نفخ، محرک معده، مقوی معده، معرق، دارنده ویتامین C، ضد سرطان و خنثی‌کننده رادیکال‌های آزاد اشاره کرد. با استفاده از این روش از یک سو میزان سیس پلاتین و عوارض سمی و مخرب آن برای درمان کاهش می‌یابد و از سوی دیگر قدرت بدن برای تخریب سلول‌های سرطانی افزایش قابل توجهی را نشان می‌دهد. سلول‌های سرطانی به مرور در مقابل سیس پلاتین مقاوم می‌شوند و افزایش دوز این دارو نیز به خاطر سمی بودن آن می‌تواند عوارض جانبی خطرناکی حتی پس از تکمیل پروسه درمان به همراه داشته باشد.



کاری را به غذاهای پرچرب اضافه کنید

متخصصان تغذیه در یک مطالعه جدید تاکید کردند: افزودن ادویه کاری هندی به غذاهای پرچرب، نرخ ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد.

دکتر شیلا وست، استادیار سلامت زیست رفتاری در «پن استیت» که سرپرستی این مطالعه را بر عهده داشت در این باره می‌گوید: به طور طبیعی وقتی شما غذای چرب می‌خورید، مقدار «تری گلیسیرید» خون افزایش می‌یابد. اگر این وضعیت مکرر اتفاق بیفتد یا میزان تری گلیسیرید خون بیش از حد افزایش پیدا کند، خطر ابتلا به بیماری قلبی شدید می‌شود.

وست تاکید کرد: در این آزمایشات دریافتیم افزودن ادویه کاری به یک وعده غذایی پرچرب واکنش تری گلیسیرید را تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهد.

به گزارش روزنامه اکسپرس، وست و دستیارانش در این آزمایشات وعده های غذایی را در دو روز جداگانه برای شش مرد در گروه‌های سنی بین ۳۰ تا ۶۵ سال که دچار اضافه وزن اما سالم بودند، آماده کردند. در

یک روز، غذاها با ادویه‌هایی چون کاری و دارچین، زردچوبه، فلفل سیاه، پودر سیر و رزماری تهیه شده بودند. این ادویه‌ها به دلیل خواص آنتی اکسیدانی فوق‌العاده بالا مورد استفاده قرار گرفتند. طی این دو روز نمونه های خونی شرکت کنندگان هر ۳۰ دقیقه یکبار به مدت سه ساعت تحت آزمایش قرار گرفت. در پایان آزمایشات معلوم شد با مصرف غذاهای ادویه دار، فعالیت آنتی‌اکسیدانی در خون شرکت کنندگان ۱۳ درصد افزایش و واکنش انسولینی حدود ۲۰ درصد کاهش یافت.

به طور خلاصه

از جمله خواص کاری می‌توان به محافظ کبد، ضد میکروب، ضد نفخ، محرک معده، مقوی معده، معرق، دارنده ویتامین C، ضد سرطان و خنثی‌کننده رادیکال‌های آزاد اشاره کرد.

* کاری با افسردگی مقابله می‌کند.

* کورکومین موجود در آن، سرشار از آنتی‌اکسیدان و دارای خاصیت ضدالتهابی است و باعث کاهش التهاب مفاصل می‌شود.

* کورکومین، ژن‌های مسبب سرطان سینه در زنان را غیرفعال می‌کند.