

فواید شگفت انگیز برگ نعناع برای سلامتی که باید بدانید



برگ نعناع حاوی خواصی است که فواید زیادی برای سلامت بدن دارد که در این مطلب برخی از آنها ذکر شده است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از pharomeasy، برگ‌های نعناع که به عنوان پودینا نیز شناخته می‌شوند، یک گیاه معطر محبوب برای طراوت و خواص متعدد سلامتی هستند. از زمان‌های قدیم، مردم از انواع مختلف نعناع در سراسر جهان استفاده می‌کردند. انواع گیاهان نعناع بسیاری از خواص آنتی اکسیدانی و مزایای سلامتی را به شما ارائه می‌دهند.

برگ‌های نعناع مملو از آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی گیاهی هستند و حاوی ویتامین A، ویتامین C و B کمپلکس، فسفر، کلسیم و دارای خواص ضد باکتریایی هستند. این یکی از منابع غنی آهن، پتاسیم و منگنز است که سطح هموگلوبین را بهبود بخشیده و عملکرد مغز را تقویت می‌کند.

برگ‌های نعناع کالری کمی دارند و حاوی حداقل مقدار پروتئین و چربی هستند بنابراین می‌توانید برگ نعناع را به راحتی در برنامه رژیم غذایی کاهش وزن خود اضافه کنید.

علم ثابت کرده است که نعناع فواید زیادی برای سلامتی بدن دارد.

در اینجا برخی از بهترین روش‌هایی که می‌توانید از نعنای برای کمک به سلامت بدن خود استفاده کنید، ذکر شده است؛

درمان سوء هاضمه

برگ نعنای به عنوان یک پیش‌غذای شگفت‌انگیز شناخته می‌شود و با تحریک آنزیم‌های گوارشی به بهبود سیستم گوارش کمک می‌کند. روغن نعنای دارای خواص ضد عفونی‌کننده و ضد باکتریایی برای تسکین سوء هاضمه، عفونت‌های معده و غیره است و به دلیل وجود متانول به عنوان یک داروی ضد اسپاسم عمل می‌کند.

سندرم روده تحریک پذیر را برطرف می‌کند

سندرم روده تحریک پذیر یک اختلال شایع در دستگاه گوارش است. این سندرم می‌تواند باعث درد معده، یبوست، اسهال، نفخ و سوء هاضمه شود. درمان اصلی و مهم سندرم روده تحریک پذیر تغییر رژیم غذایی است، اما برخی مطالعات نشان داده‌اند که روغن نعنای می‌تواند مفید باشد. روغن نعنای حاوی ترکیبی به نام منتول است که روی عضلات دستگاه گوارش اثر آرامش‌بخشی می‌گذارد.

بهبود مشکلات تنفسی

برگ‌های نعنای برای بیماران مبتلا به آسم بسیار توصیه می‌شود، زیرا به عنوان یک آرامبخش خوب عمل کرده و گرفتگی قفسه سینه را برطرف می‌کند. مصرف روزانه برگ نعنای می‌تواند در بیماران مبتلا به آسم تاثیر آرام‌بخشی داشته باشد.

معروف است که نعنای بینی کیپ شده را پاک می‌کند، منتول می‌تواند تنفس را بسیار راحت‌تر کرده و همچنین سوزش ناشی از سرفه مزمن را برطرف می‌کند.

بهداشت دهان

جویدن برگ‌های نعنای، بوی بد دهان را رفع می‌کند. برگ‌های نعنای به دلیل وجود خاصیت میکروب‌کشی می‌توانند به تنفس سریع شما نیز کمک کنند. عصاره برگ نعنای می‌تواند به پاک شدن رسوب پلاک روی دندان‌ها کمک کند. منتول موجود در خمیر دندان، دهانشویه یا آدامس می‌تواند رشد باکتری‌های دهان را متوقف کرده و دهان شما را تمیز نگه دارد.

تقویت قدرت مغز

برگ نعناع مقوی مغز است. طبق مطالعات مختلف، مصرف نعناع ممکن است هوشیاری و عملکردهای شناختی را افزایش دهد. برگ نعناع میتواند قدرت حافظه و هوشیاری ذهنی را نیز بهبود بخشد.

ایمنی را افزایش میدهد

نعناع سرشار از ویتامین‌ها و آنتی اکسیدان‌هاست تا ایمنی شما را بهبود بخشد. این ویتامین‌های گیاهی به محافظت از سلول‌های شما در برابر آسیب کمک می‌کند؛ همچنین برگ‌های نعناع میتوانند با مهار برخی آنزیم‌ها از تشکیل تومور جلوگیری کنند.

غلبه بر استرس و افسردگی

نعناع بخش مهمی از آروماتراپی است. عطر و طراوت آن میتواند به غلبه بر استرس و تجدید قوا کمک کند. با استنشاق عطر نعناع، ذهن شما فوراً آرام میشود. میتوانید نعناع را به چای خود اضافه کنید، از عصاره نعناع در دستگاه بخور استفاده کنید یا برای رهایی فوری از استرس و افسردگی حمام نعناع بگیرید.

کمک به درد شیردهی

مادران شیرده معمولاً با مشکل زخم و ترک سینه مواجه میشوند که میتواند شیردهی را دردناک و دشوار کند. شواهد نشان میدهد که استفاده از اسانس نعناع برای تسکین درد مفید است و درد و ترک خوردگی را درمان میکند.

به کاهش وزن کمک میکند

برگ نعناع نقش اساسی در کاهش وزن به روش سالم ایفا میکند. برگ نعناع هضم غذا را افزایش داده و متابولیسم بدن را بالا می‌برد تا به کاهش وزن کمک کند. چای نعناع یک نوشیدنی عالی و بدون کالری است که باعث کاهش وزن میشود.

مراقبت از پوست

نعناع یک داروی قدیمی برای درمان مشکلات پوستی مانند آکنه است. خواص قوی ضد باکتریایی، ضد قارچی و ضد التهابی برگ‌های نعناع در

درمان آکنه موثر است و التهاب و قرمزی ناشی از بروز آکنه را کاهش می‌دهد. برگ نعناع حاوی اسید سالیسیلیک بالا و ویتامین A است که ترشح چربی پوست را در پوست کنترل کرده و به درمان آکنه کمک می‌کند.

عصاره برگ نعناع برای درمان و جلوگیری از آکنه مفید است. غنی بودن منتول و آنتی اکسیدان‌های طبیعی در برگ‌های نعناع به عنوان پاک کننده، تونر، قابض و مرطوب کننده شگفت انگیز پوست استفاده می‌شود. برگ‌های نعناع پوست را تقویت کرده و پوست خشک و ملتهب را نرم می‌کند.

موهای سالم

عصاره برگ نعناع منبع غنی از کاروتن و آنتی اکسیدان‌هاست که باعث رشد و جلوگیری از ریزش مو می‌شود. خواص ضد میکروبی و ضد قارچی قوی برگ نعناع برای از بین بردن شوره سر، شپش سر و غیره استفاده می‌شود. می‌توانید برای این منظور خمیر برگ نعناع مخلوط با آب لیمو را روی پوست سر بمالید و اجازه دهید ۳۰-۴۰ دقیقه بماند و موها را به خوبی آبکشی کنید.

کمک به تسکین بیماری صبحگاهی

نعناع یک درمان عالی برای درمان حالت تهوع است. همچنین برای درمان حالت تهوع هنگام صبح موثر است.

به تسکین آلرژی کمک می‌کند

مطالعات اخیر انجام شده در سال ۲۰۱۹ ثابت کرده است که نعناع حاوی ۵۳ ترکیب مجزا است که دارای خواص ضد حساسیت هستند. این بدان معناست که مصرف نعناع می‌تواند تا حدی در درمان انواع مختلف آلرژی کمک کند.

به کاهش علائم آسم کمک می‌کند

یک مطالعه بالینی بر روی موش‌های صحرایی انجام شده در سال ۲۰۱۹ ثابت کرد که ترکیبات موجود در نعناع در درمان علائم آسم در مقایسه با داروهای سنتی معروف به دگزامتازون موثرتر است. این مطالعه نشان می‌دهد که نعناع ممکن است تأثیرات مشابهی روی انسان نیز داشته باشد؛ بنابراین، مصرف نعناع ممکن است تا حدی به تسکین علائم

آسم کمک کند.

دارای محتوای تغذیه‌ای بالا

دو قاشق غذاخوری نعنای حاوی ۰.۴ گرم پروتئین، ۰.۹ گرم کربوهیدرات، ۰.۸ گرم فیبر غذایی، ۱.۵ میلی گرم ویتامین C، ۲۲.۴ میلی گرم کلسیم، ۶.۸ میلی گرم فسفر و ۵۱.۵ میلی گرم پتاسیم، و سایر مواد مغذی است.

عوارض جانبی برگ نعناع

برگ‌های نعناع به طور کلی برای مصرف بی‌خطر هستند، اما افراد مبتلا به رفلاکس معده باید مصرف آن را به حداقل برسانند، زیرا ممکن است باعث تحریک معده شود. استفاده از روغن منتول در کودکان منع مصرف دارد، زیرا ممکن است باعث مشکلات تنفسی شود.

از نظر علم، نعناع یک گیاه شگفت‌انگیز است که فواید زیادی دارد. با افزودن نعناع به رژیم غذایی خود نمی‌توانید اشتباه کنید، زیرا سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها، آهن و غیره است. به عبارت ساده، اگر می‌خواهید سالم و شاد باشید، نعناع را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت