

خواص مورینگا برای دیا بته‌ها

خواص مورینگا چیست؟

مورینگا اولی‌فرا یک درخت گرمسیری است که در کوه‌های هیمالیا در شمال هند رشد می‌کند. مورینگا، درخت صخره‌ای، درخت معجزه یا مالونگای نیز نامیده می‌شود. تحقیقات در مورد مزایای آن نشان داده‌اند که برگ مورینگا غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد شیمیایی ضروری (آنتی‌اکسیدان‌های گیاهی) است. خواص دارویی مورینگا با پیشگیری از سرطان، درمان عفونت، مدیریت دیابت و بهبود تغذیه ارتباط دارد.

خواص قسمت‌های مختلف درخت مورینگا

برگ

بخش مهم‌تر این گیاه، برگ‌های آن است. شما می‌توانید برگ‌های مورینگا را مانند برگ‌های اسفناج مصرف کنید. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که برگ گیاه مورینگا، غنی از مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم، آهن و پتاسیم است. همچنین حاوی ویتامین‌های A، C، D، E، K و گروه ویتامین‌های B است. در واقع، کلسیم این برگ‌های بیش از دو برابر مقدار کلسیم در شیر است!

غلاف نابالغ

غلاف نارس این گیاه در غذاهای آسیایی و سوپ استفاده می‌شود و ویتامین C آن حتی پس از جوشاندن از بین نمی‌رود. این بخش از گیاه حاوی تقریباً ۵۰٪ فیبر و ۳۰٪ اسیدهای آمینه مهم است. این بخش گیاه دارای پتاسیم، منگنز و منیزیم نیز می‌باشد.

دانه‌ها



دانه ها آن را می توان از غلاف خارج کرده و استفاده کرد. این دانه ها یک اثر قوی آنتی بیوتیکی دارند و برای مبارزه با عفونت های استافیلوکوک اورئوس و سودوموناس آئروژینوزا بسیار مفید هستند. این بخش گیاه دارای ۳۵ درصد پروتئین بوده و برای درمان بیماری های التهابی روده، آرتروز، نقرس و صرع استفاده می شوند.

گل

شما می توانید چای درمانی را با گل های این گیاه تهیه کرده و برای کاهش کلسترول، درمان مشکلات ادراری، درمان علائم آرتروز و درمان عفونت استفاده کنید. گل های مورینگا حاوی اسیدهای چرب و خواص آنتی اکسیدانی هستند که به کاهش التهاب کمک می کنند.

ریشه ها

ریشه مورینگا دارای خواص ضد باکتری و ضد قارچی قوی است. محققان همچنین دریافتند که پوست ریشه مورینگا به عنوان یک محرک قلب عمل می کند.

صمغ

آدامس این گیاه نیز مانند سایر قسمت هایش خواص ضد میکروبی و ضد

التهابی دارد. این صمغ دارای خواص امولسیون است که می تواند در تهیه دارو استفاده شود.

روغن دانه

روغن هایی که از دانه های مورینگا استخراج می شوند می توانند در آشپزی، مکمل های خوراکی و یا به عنوان یک محصول آرایشی استفاده شوند. دانشمندان می گویند روغن دانه این گیاه حاوی ۷۶٪ اسیدهای چرب غیر اشباع است و می تواند به جای روغن زیتون استفاده شود.

پودر مورینگا

پودر مورینگا با خشک کردن برگ های مورینگا و خرد کردن آنها تهیه می شود. یکی از دلایل مفید بودن این پودر برای سلامتی این است که حاوی مواد معدنی مهمی است. به عنوان مثال، آهن پودر برگ مورینگا ۱۴ برابر بیشتر از آهن موجود در گوشت گاو است.

دانشمندان دریافته اند که برگ های مورینگا حاوی ترکیب منحصر به فردی از ترکیبات کورستین، زیتین، کپسفور و کافئولینیک اسید هستند. این آنتی اکسیدان ها برای داشتن سیستم ایمنی سالم ضروری بوده و کلسترول را پایین می آورند. این پودر حاوی فلاونوئیدها، تانن ها، ترپنوئید ها و سایر ترکیبات با خواص دارویی می باشد.



چای مورینگا

چای مورینگا یک نوشیدنی مغذی بدون کافئین است که پر از آنتی اکسیدان هایی است که برای سلامت بدن مفید هستند. می توانید این چای را با اضافه کردن آب گرم به یک قاشق چای خوری از پودر برگ مورینگا، تهیه کنید. بهترین نوع چای مورینگا، چای مورینگای ارگانیک است، زیرا هیچ گونه مواد شیمیایی سمی در آن وجود ندارد.

مزایای چای مورینگا :

به گفته متخصصان وزارت کشاورزی ایالات متحده، ۱ قاشق چای خوری پودر چای مورینگا (۴۵ گرم) حاوی ۱۲۰ میلی گرم کلسیم است که حدود ۱۲ درصد از نیاز روزانه بدن به کلسیم می باشد. همین مقدار پودر، ۲۱۶ میلی گرم آهن به شما می دهد که بیش از ۱۰ درصد از نیاز روزانه بدن بزرگسالان به آهن است.

تحقیقات منتشر شده در سال ۲۰۱۸ نشان داد که چای برگ گیاه مورینگا، برای سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. این برگ ها منبع خوبی از آنتی اکسیدان هایی هستند که می توانند به جلوگیری از استرس اکسیداتیو در بدن کمک کنند.

این چای همچنین برای کاهش وزن، جلوگیری از دیابت، محافظت از بدن در برابر سرطان و بهبود عملکرد شناختی مفید است.

فواید مورینگا :

آیا مورینگا برای بدن مفید است؟ شواهد علمی نشان می دهند که تمام قسمت های درخت مورینگا برای سلامت بدن مناسب هستند. مورینگا دارای

خواص ضد باکتری، ضد ویروسی، ضد التهابی و ضد سرطانی است. برگ های این گیاه نیز برای بیماران دیابتی مفید هستند؛ زیرا آنها می توانند سطح قند خون را کنترل کنند. پودر این گیاه برای کاهش وزن مفید است.

این گیاه به دلیل تنظیم گلوکز خون برای دیابتی ها مفید است

برگ های خشک شده و چای این گیاه می تواند به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند. یکی از مزایای دارویی این گیاه این است که در تنظیم قند خون نقش دارد.

مطالعات حیوانی بر روی موش ها نشان داده اند که مکمل خوراکی این گیاه از عدم تحمل گلوکز جلوگیری می کنند. اثر مورینگا بر سطح گلوکز به واسطه محتوای فیبر زیاد و کورستین آن ایجاد می شود. یک مطالعه کوچک که شامل ۳۰ زن بود، دریافت که مصرف ۱/۲ قاشق چای خوری (۷ گرم) پودر برگ مورینگا به مدت ۳ ماه به کاهش قند خون ناشتا کمک می کند.

محققان همچنین دریافتند که برگ یا عصاره دانه این گیاه می تواند به جلوگیری از مشکلات شناختی مرتبط با افزایش سطح قند خون کمک کند.

پودر این گیاه باعث افزایش سلامت کبد می شود

مصرف مکمل حاوی عصاره برگ های این گیاه می تواند به کاهش التهاب در کبد و حذف سموم کمک کند.

آزمایشات انجام شده بر روی خوکچه ها نشان داد که برگ های مورینگا، به کاهش کلسترول و چربی در کبد کمک می کند. این ماده در جلوگیری از افزایش چربی در کبد که با بیماری کبد چرب غیر الکلی مرتبط است، نقش دارد.

خرید آنلاین محصولات بدون قند

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=7232>