

خواص بذر شاهی

خواص بذر شاهی شامل آنتی اکسیدانی و ضد سرطانی و همچنین مواد معدنی و ویتامین ها هستند که باعث شده تا به عنوان یکی از بهترین سبزیجات برگ سبز شناخته بشه. از دیگر نام های رایج شاهی میتوان به «تره تیزک» اشاره کرد. ارتفاع این گیاه چند ساله میتونه به ۱۶ اینچ (۴۱ سانتی متر) برسه. طول گل های سفید فقط ۳ تا ۵ میلی متره که دارای چهار گلبرگ هستند. برای شناخت بیشتر خواص بذر شاهی با [مقالات سبز آفرین](#) همراه باشین

تاریخچه ای درباره بذر شاهی

این گیاه بومی آسیای غربی، اروپا، هند و آفریقا، امروز به طور گسترده ای در سراسر جهان پخش شده و به آمریکای جنوبی و شمالی، استرالیا، آفریقای جنوبی و نیوزیلند معرفی میشه. همانطور که به کانادا و ایالات متحده معرفی شد، در هر ایالت و استان نیز یافت میشه. شاهی در شمال غربی اقیانوس آرام رایج هستند و در اورگان، آیداهو و واشنگتن نیز به وفور دیده میشه.

شاهی از زمان یونانیان و رومیان به عنوان گیاهی قدیمی محسوب می شده. یونانیان برای حفظ کبد سالم و به عنوان پاک کننده خون از خواص بذر شاهی استفاده میکردن. شاهی از قرن یکم در گیاه درمانی استفاده میشده. همچنین در دهه ۱۸۰۰، به عنوان یک چای محبوب در جنوب انگلیس محبوب بود.

در قرن نوزدهم، کشت صنعتی شاهی انجام شد. این محصول در کانادا، آمریکای جنوبی، هند غربی، ایالات متحده آمریکا به صورت طبیعی رایج شد، زیرا در ایالات متحده، شرایط آب و هوایی مناسب با آب فراوان گسترش یافته بود و امروزه این کشور به عنوان بالاترین پرورش دهنده بذر شاهی در جهان شناخته میشه. در منطقه اروپا و آسیا، بذر شاهی دارای مواد معدنی و ویتامین هایی مانند ید، کلسیم، پتاسیم، ویتامین E، A و C هستند.





ارزش غذایی بذر شاهی

یک فنجان شاهی خام (حدود ۳۴ گرم) فقط حاوی ۴ کالریه. یک فنجان شاهی همچنین ۰/۰۳ گرم چربی، ۰/۷۸ گرم پروتئین و ۰/۴۴ گرم کربوهیدرات (شامل ۰/۰۷ گرم قند و ۰/۲ گرم فیبر) را تأمین می‌کند. با مصرف یک فنجان شاهی، ۷۰/۸۳ درصد ویتامین K، ۱۶/۲۲ درصد ویتامین C، ۷/۷۱ درصد ویتامین A، ۴/۱۰ درصد کلسیم، ۳/۶۱ درصد منگنز، ۲/۳۸ درصد پتاسیم و ۲/۲۷ درصد ویتامین E و همچنین تیامین، ویتامین B6، ریوفلاوین، فسفر و منیزیم رو به دست خواهید آورد.

خواص بذر شاهی

دیگر فواید بذر شاهی به شرح زیر هستند:

۱- مواد سرطان زا را از بین می‌برد

این مطالعه نشان می‌دهد که بذر شاهی به سم زدایی از سموم محیطی و مواد سرطان زا موجود در سیگار کمک می‌کند و تأثیر مثبتی بر سلامتی دارد. افراد سیگاری در معرض ابتلا به سرطان ریه هستند. مصرف بذر شاهی از ابتلا به سرطان در افراد سیگاری جلوگیری کرده و ایزاری عالی برای مبارزه با سرطانه. این آزمایش نشان می‌دهد که عصاره بذر شاهی حدود ۷/۷ درصد باعث کاهش فعال شدن نیکوتین میشه.

۲- از سرطان پستان جلوگیری می‌کند

ترکیبی که در بذر شاهی وجود دارد، در عملکرد پروتئین Hypoxia Inducible Factor که نقشی حیاتی در پیشرفت سرطان دارد دخالت می‌کند. این تحقیقات نشان میدن که مصرف شاهی باعث قطع مسیر ارتباطی با توسعه سرطان میشه. مطالعه انجام شده بر روی بیماران سرطان پستان نشان می‌دهد که مصرف ۸۰ گرم بذر شاهی، در محدود کردن رشد سرطان در زنان کمک می‌کند.

این مطالعه نشان می‌دهد که ترکیب فیتوشیمیایی موجود در بذر شاهی قدرت دفاعی را افزایش می‌دهد و همچنین از سلول‌ها محافظت می‌کند. خواص بذر شاهی به مقدار زیادی ویتامین C مربوطه که به کاهش استرس اکسیداتیو ناشی از سرطان کمک می‌کند.

۳- سرطان روده بزرگ را دفع می‌کند

مطالعات نتایج ترکیبی را ارائه دادن اما بسیاری نتیجه گیری کردن که مصرف بذر شاهی به طور منظم به جلوگیری از سرطان روده بزرگ کمک می‌کند. زمانی که بذر شاهی بیش از ۱۵ سال مصرف بشه، نتایج قابل توجهی مشاهده در سلامتی روده بزرگ مشاهده خواهد شد.

۴- مناسب برای بیماری های تیروئید

شاهی اثر مفید و مثبتی تو حفظ سلامت تیروئید دارد. بذر شاهی به کاهش تولید هورمون های تیروئید کمک کرده و در صورت مصرف خام مفیدتر خواهد بود. به منظور حفظ ارزش غذایی، بذر شاهی باید کمی بخارپز بشه.



۵- از شرایط قلبی عروقی جلوگیری می‌کند

همراه با مواد مغذی فراوان، خواص بذر شاهی شامل متابولیت های ثانویه ای نیز هستند که به کاهش احتمال بیماری های مزمن کمک می‌کند. گیاهانی مانند شاهی به کاهش کلسترول LDL کمک کرده و به کاهش احتمال بیماری های قلبی عروقی مانند بیماری های مزمن قلب و تصلب شرایین کمک شایانی میکنند .

ویتامین C موجود در شاهی هستند که به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می‌کند و باعث کاهش آسیب بافت قلب میشه که علت استرس اکسیداتیو! ویتامین C نقش فعالی در روند سلول های جنینی داره که به میوسیت های قلبی تبدیل میشه و سلامت قلب رو بهبود میبخشه.

۶- به استحکام استخوان ها کمک می‌کند

شاهی غنی از کلسیمه که به کاهش احتمال پوکی استخوان کمک می‌کند. کلسیم با افزایش تولید استنوبلاست ها، به ساخت و ترمیم استخوان کمک می‌کند. کلسیم برای جوانان و همچنین پیر شدن افراد مؤثر هستند و به افزایش تراکم استخوان کمک می‌کند .

این ماده دارای مقدار مناسبی از فولاته که یک ماده مغذی حیاتی برای حفظ تراکم استخوان هستند. زنان پس از یائسگی میتونن از طریق قرار دادن فولات در قالب از آن بهره مند بشن، زیرا از شرایط پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

۷- سرشار از کلسیم هستند

مصرف کلسیم از طریق رژیم غذایی به جلوگیری از بیماری هایی مانند دیابت، قلب و عروق، فشار خون و سندرم متابولیک کمک می‌کند. **خرید بذر شاهی** برای سوء اثرات قلبی مفیده. افزودن ۵۰۰ میلی گرم از اون به رژیم روزانه افراد کافی هستند .



منابع غذایی سالم ترین راه برای حفظ مقدار کافی کلسیم در بدنه. مطالعات نشان میدن که مصرف روزانه بذر شاهی به ترمیم سلول های آسیب دیده و جلوگیری از برخی سرطان ها، بیماری های تیروئید و بیماری های قلبی عروقی کمک می کنه.

۸- مقدار زیادی فولات داره

فولات به افزایش خواص بذر شاهی افزوده. این ماده مغذی نقش مهمی در حفظ سلامتی و جلوگیری از نقایص مادرزادی داره. مصرف الکل ممکنه روی سطح فولات تأثیر بزاره. غذاهای غنی از فولات مانند شاهی به پیشگیری و درمان برخی از شرایط سلامتی کمک میکنن.

مصرف فولات همچنین به کاهش سکنه مغزی، افسردگی، سرطان روده بزرگ، سرطان پستان، کاهش شناختی، پوکی استخوان و نقص عصبی در نوزادان کمک زیادی می کنه.

۹- دارویی ضد افسردگی هستش

سطح پایین فولات علت مصرف بیش از حد الکل یا مصرف کم رژیم غذایی سالم هستش. این مطالعه نشان میده که سطح پایین فولات احتمال افسردگی رو افزایش میده.

این امر همچنین بر مسیرهای انتقال دهنده عصبی سیستم عصبی مرکزی تأثیر میزاره که تولید سروتونین را تحت تأثیر قرار میده. بذر شاهی یک مکمل غذایی حیاتی که به کاهش احتمال افسردگی کمک می کنه.

۱۰- از سکنه های مغزی جلوگیری می کنه

مطالعات نشون میدن که مصرف غذاهای غنی که بخش از خواص بذر شاهی هستن، نتیجه مثبت ناشی در پیشگیری از سکنه مغزی دارن. غذاهای غنی از فولات مانند شاهی رو میتوان به جای غذاهای غنی شده در همان سطح مصرف کرد تا از سلامتی و مواد مغذی بهره مند شد.

۱۱- بارداری سالم را فراهم می کنه

بذر شاهی برای رشد جنین و تقسیم سلولی امری حیاتی هستش. علاوه بر این، مصرف ۴۰۰ میکروگرم فولات به طور منظم توسط زنان باردار، احتمال نقص لوله عصبی رو کاهش میده. شاهی به زنان در کاهش احتمال کمبود لوله عصبی در دوران بارداری کمک می کنه.

۱۲- سلامت شناختی را ایجاد می کنه

خواص بذر شاهی شامل کاهش و جلوگیری از آفت شناختی هستش. این مطالعه نشان میده که مصرف ۸۰۰ میکروگرم فولات به طور منظم تأثیر مثبتی بر شناخت و همچنین تسلط کلامی داره. افزودن بذر شاهی به دلیل غنی بودن از فولات از احتمال کاهش شناخت جلوگیری می کنه.



۱۳- سرشار از ویتامین C هستش

ویتامین C توانایی درمان سیستم های فیزیولوژیکی و جلوگیری از بیماری را در صورت مصرف زیاد به همراه دارد. شاهی غنی از ویتامین C بیشتر از پرتقال هستش که به حفظ مقدار کافی ویتامین C در سطح خون کمک می کنه که دارای فواید مختلف سلامتی! همچنین باعث ترمیم بافت های مغز میشه، احتمال آسیب سلول های خونی و همچنین سرماخوردگی رو هم کاهش میده.

دریافت ویتامین C با ویتامین E به کاهش آسیب اکسیداتیو به RBC (گلبول های قرمز خون) کمک می کنه. این مطالعه با مصرف زیاد شاهی همراه و مواد مغذی موجود در شاهی برای بدن مفیده. ویتامین C به طرز مؤثری احتمال ایجاد آب مروارید رو کاهش میده. بذر شاهی منبع عالی ویتامین C هستش که در جلوگیری از آب مروارید کمک می کنه.

ویتامین C به طور مؤثر سرماخوردگی رو درمان می کنه. مطالعه انجام شده نشان میدن که مصرف غذای غنی از ویتامین C به کاهش احتمال سرماخوردگی تقریباً ۶۶ درصد کمک می کنه. شاهی منبع عالی ویتامین C هستش که به کاهش احتمال سرماخوردگی بسیار کمک می کنه.

خرید بذر سبز آفرین

۱۴- سلامت مغز را بهبود می بخشه

ویتامین C به جلوگیری از تغییرات شناختی مانند آلزایمر کمک می کنه. این به کاهش خونریزی در وقوع استوک کمک می کنه. کسانی که از ناحیه ضربه سر آسیب دیدن، ویتامین C کمتری در خون دارن. مطالعات نشان میدن که خواص بذر شاهی مانع از آسیب میشه و همچنین عملکرد مغز و آسیب رو بهبود میبخشه. مقدار بالای ویتامین C به فعالیت های نورون کمک میکنن.

۱۵- آسم را کنترل می‌کنه

مطالعه ای که روی کودکان مبتلا به آسم انجام شده، نشان داده که مقدار بالای ویتامین C در بذر شاهی به میزان ۰/۲ گرم در روز به تسکین آسم در کودکان کمک می‌کنه و حجم بازدم اجباری (FEV) را افزایش میده. رطوبت و قرار گرفتن در معرض، ۲۱ درصد افزایش میابه، در حالی که هیچ نتیجه ای در ۳۷ درصد افزایش FEV در ثانیه وجود نداره.

کاربردهای سنتی استفاده از بذر شاهی

- برگ ها سرشار از مواد معدنی و ویتامین ها هستن و به هضم غذا کمک میکنن.
- به عنوان محرک و خلط آور برای درمان برونشیت، سرفه و کمک به حفظ سطح قند خون استفاده میشه.
- از بذر شاهی نیز برای درمان سل استفاده میشه.
- در چین، سوپ شاهی برای درمان زخم های لب یا زبان، تاول های دهان، دندان های بد، تورم لثه و نفس بد دهان استفاده میشه.
- از آب یا چای شاهی برای از بین بردن مایعات جمع شده در بافت بدن مانند احتقان و نقرس استفاده میشه.
- اعتقاد بر اینکه شاهی ادرار آور هستش که برای کمک به سنگ کلیه یا مثانه مورد استفاده قرار میگیره.
- آب استخراج شده از برگ های تازه به درمان آکنه، آگزما، بثورات، تحریکات پوستی و همچنین عفونت کمک می‌کنه.
- گیاه همچنین برای درمان سل و اسکوربوت استفاده میشه.



با کاربرد های سنتی بذر شاهی آشنا شوید
نحوه مصرف بذر و گیاه شاهی

- برگ های خام به عنوان سبزی سالاد مصرف میشن یا به عنوان سبزیجات بخارپز مورد استفاده قرار میگیرن.
- شاهی میتونه به سوپ، خورش، سس، غذاهای سرخ شده، پیتزا و ساندویچ اضافه بشه.
- از برگ های خشک شده اون برای تهیه چای گیاهی استفاده میکنن.



- از شاخه های بذر شاهی همیشه برای تزئین سبزیجات استفاده کرد.
- از برگ ها برای تهیه املت، پای، شیرینی، ظروف برنجی و سایر نیز استفاده میکنند.
- از بذر شاهی در غذاهای سردی مانند ماهی قزل آلا یا تخم مرغ استفاده میشود.
- برگ های بریده شده شاهی رو همیشه با کره ترکیب کرد و استفاده نمود.

حقایق بیشتر درباره بذر شاهی

- مصرف شاهی به عنوان درمانی برای خماری مفیده.
- شاهی از یونان باستان منشا گرفته که همچنان یک قسمت اساسی از رژیم غذایی مدیترانه ای هستند.
- سوپ شاهی از غذاهای محبوب انگلیس در قرن هفدهم بوده.
- یونانیان گفتن که مصرف شاهی باعث افزایش حس شوخ طبعی میشود.
- این گیاه در اواسط دهه ۱۸۰۰ توسط مهاجران اروپایی به ایالات متحده آورده شده.
- شاهی به داروی مقوی برای مو استفاده میشود و رشد مو رو افزایش میدهد.

موارد احتیاط در مصرف بذر شاهی

- مصرف شاهی به مدت طولانی میتواند به دلیل کیفیت ادرار آوری که دارد، باعث ایجاد ورم مثانه میشود.
- کسانی که تورم مثانه دارند باید از مصرف شاهی خودداری کنند زیرا باعث درد مثانه میشود.
- افراد مبتلا به پرکاری تیروئید باید از خوردن بذر شاهی جلوگیری کنند زیرا مقدار زیادی ید به همراه دارد.
- افرادی که دارو مصرف میکنند، باید قبل از مصرف بذر شاهی، از پزشکان سوال کنند.

کلام آخر

شاهی گیاهی با برگ سبز هستند که منبع عالی مواد معدنیه. همچنین مقدار مناسبی ویتامین و پروتئین تأمین می کند. همراه با آنتی اکسیدان ها، دارای خواص ضد سرطانیه که به جلوگیری از سرطان پروستات، روده بزرگ، ریه و پستان کمک شایانی می کند. همچنین برای حفظ سلامت قلب و عروق هم خوبه، رادیکال های آزاد رو از بین میبره و از آسیب سلول جلوگیری می کند. خواص بذر شاهی را در بالا به تفصیل بیان کردیم، حالا میتونین از این گیاه مقوی در مصارف روزانه خودتون استفاده کنین.