

У чому користь спецій

Спеції тисячоліттями використовувалися для поліпшення смакових якостей їжі. Але, як виявилось, завдяки тривалій історії використання прянощів, вони дозволяють зробити їжу не тільки смачною, а й цілющою. Адже будь-яка спеція - це ліки, які володіють корисними властивостями.



Прянощі - складні біохімічні сполуки, в яких містяться різноманітні біологічно активні речовини. **Спектр** їх оздоровлюючих властивостей величезний, в давнину з їх допомогою лікували найрізноманітніші захворювання. Деякі прянощі, наприклад, підвищують апетит і покращують травлення. Тому, спеції рекомендується використовувати правильно, щоб не нашкодити своєму організму.

Куркума



Прекрасна добавка до страв з яєць, м'яса, риби, морепродуктів і птиці.

Також її часто використовують для супів, соусів, рагу і салатів.

Вона має бактерицидні властивості. Корисна для шлунку, жовчного міхура і нирок, регулює рівень холестерину в крові.

Застосування з теплим молоком і медом діє як заспокійливе і м'яке снодійне. Також застосовується при захворюваннях печінки.

Куркума є натуральним природним антибіотиком. На відміну від хімічних протимікробних засобів, куркума діє тільки на бактерії, не надаючи небажаного впливу на організм.

А Ви знали?

Використовується для соусів, супів, м'ясних і рибних страв, плову, випічки і компотів. Іноді ароматизують каву і чай.

Має загальнозміцнюючу, муколітичну, потогінну і проносну дію.

Рекомендують при астмі, мігрені, метеоризмі, печії, болю в горлі. Довгий час з його допомогою лікували кашель, ожиріння, біль в животі, головний біль. Чай з кардамоном зігріває і допомагає при застуді і кашлі.

А Ви знали?

Серед середньовічних докторів порошок із зерен кардамону цінувався як універсальний препарат, який рятує від багатьох хвороб.

Кардамон



Барбарис



З нього готують варення, желе, соки, роблять настоянки. Ягоди додають в соуси і супи, до смаженої яловичини і телятині, а також в плов.

Барбарис покращує кровообіг, знижує тиск, допомагає імунній системі, корисний при хворобах печінки і нирок. У ягодах містяться речовини, які виводять з організму токсини, уповільнюють процеси старіння і запобігають атеросклероз.

**А Ви
знали?**

Компреси з Берберину (отримують з коренів барбарису) позбавляють від болю при ревматизмі, артриті, радикуліті.

Кориця

Застосовують у випічці, фруктових салатах, солодких блюдах. Широко використовують в кавказької і східної кухнях, додаючи до м'яса і овочів.



Є потужним антиоксидантом і допомагає організму протис-

тояти бактеріям, вірусам і грибкам. Сприяє зниженню рівня цукру в крові і стимулює вироблення інсуліну, перешкоджає утворенню тромбів. Кориця може знизити ризик серцево-судинних захворювань. Запах кориці покращує когнітивні функції.

У медицині високо цінують ефірне масло кориці. Його застосовують при застудах, для нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту, при цукровому діабеті.

**А Ви
знали?**

Коріандр

Застосовують для ковбасних і м'ясних виробів, маринування риби, при виготовленні сирів, соусів, маринадів, випічки.



Насіння коріандру мають антисептичну, відхаркувальну, жовчогінну дію. Вживають при метеоризмі, захворюваннях шлунково-кишкового тракту, а також як протиглисний, болезаспокійливий і протизастудний засіб.

А Ви
знали?

Масло насіння коріандру використовується в народній медицині, в тому числі для схуднення і як спазмолітичний засіб.



Перець

При приготуванні страв, часто використовується суміш перців для додання аромату, поліпшення смакових якостей і додання багатогранності страв.

Усі види перцю містять антибактеріальні речовини, які борються з хронічним запаленням носових пазух. **Чорний перець**, що містить, вітамін К і селен, підвищує стійкість до стресів. **Червоний перець** є джерелом лютеїну, який важливий для здоров'я очей. **Перець халапеньйо** містить капсаїцин, сприяє зменшенню мігрені.

Свою популярність перець отримав завдяки ендорфінам - природним болезаспокійливим, синтез яких стимулюється мозком у відповідь на сильне печіння в ротовій порожнині.

А Ви
знали?