

گیاهی موثر در کاهش وزن و چربی خون

گیاه زنیان علاوه بر کمک به کاهش وزن و چربی خون، از خاصیت ضد اسپاسم و ضد میکروبی برخوردار است.

به گزارش سایت خبری پرسون، ساره حسینی، عضو گروه پژوهشی مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی با اشاره به این که گیاه زنیان را با نام هایی چون انیسون بری، کمون حبشی، اجوان، اسپرکای، خرد دانه و نام محلی اجقو می شناسند، گفت: طبیعت این گیاه گرم و خشک است و در ساخت مشمع های ضد درد کاربرد دارد. زنیان از جمله گیاهان زراعی خراسان جنوبی به شمار می آید و به صورت محصول فرعی در باغ ها و مزارع اطراف کشت اصلی، پرورش می یابد و از محصولات مهم این استان است.

وی افزود: این گیاه به عنوان دارو برای ناراحتی های گلو و سرفه اثربخش بوده، سوءهاضمه را برطرف و برای درمان درد معده نیز مفید است. همچنین برای درمان اسهال مفید بوده و کوبیده آن به عنوان دارو برای ناراحتی های معده و کبد مورد استفاده قرار می گیرد. خاصیت ضد کرم، ضد اسپاسم، ضد میکروب داشته و مقوی و محرک است.

عضو گروه پژوهشی مجتمع تحقیقات گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی خراسان جنوبی با بیان این که از زنیان به عنوان ادویه و نگه دارنده مواد غذایی استفاده می شود، خاطر نشان کرد: از این گیاه در تهیه پودر کاری، بیسکویت و ترشیجات استفاده می شود.

حسینی با بیان این که دانه زنیان برای کاهش وزن کاربرد دارد، افزود: این گیاه برای کاهش چربی خون اثربخش و برای درمان تومورهای شکمی مفید است. مصرف یک قاشق چایخوری دانه گیاه مخلوط با شیر و مصرف آن تا ۴۰ روز، در کاهش قند خون اثربخش است. مصرف نصف استکان عرق زنیان نیز بعد از غذا، از نفخ و ترشی معده جلوگیری می کند. مصرف زنیان برای گرم مزاجان توصیه نمی شود و در صورت لزوم باید به مقدار کم و به همراه گیاهانی که طبیعت سرد دارند، مصرف شود.