

זרעי כוסברה, הידועים בשמם המדעי *Coriandrum sativum* מציעים מגוון רחב של יתרונות בריאותיים המגובים במחקרים מדעיים.

הפחתת רמת סוכר בדם:

זרעי כוסברה והשמן האתרי שמופק מהם יכולים להוריד את רמות הסוכר בדם.

השפעה זו כל כך משמעותית, עד שאנשים עם רמות נמוכות של סוכר בדם או המטופלים בתרופות להורדת סוכר, צריכים להיות זהירים.

מחקרים בבעלי חיים הראו שזרעי כוסברה יכולים לעודד הפרשת אינסולין ולהוריד את רמת הסוכר בדם.

מחקר אחד אף הראה שהם שיפרו את חילוף החומרים של פחמימות; והגבירו את הפעילות ההיפוגליקמית (ירידת רמות הסוכר) בחולדות.

הקלה על תסמיני עיכול:

זרעי כוסברה משמשים כתרופה אנטי-ספסמודית, המרפה שרירים מתוחים במערכת העיכול.

תכונה זו עוזרת בטיפול בתסמונת המעי הרגיז (IBS) ובהפרעות עיכול אחרות.

מחקר שבדק 32 אנשים הסובלים מ-IBS מצא שאלה שצרכו תמצית כוסברה, חוו ירידה משמעותית בחומרת ובתדירות הכאבים והתסמינים של המעי.

כמו גם הקטנה בנפיחות הבטן, בהשוואה לקבוצת הביקורת שצרכה פלצבו.

הפחתת לחץ דם:

נמצא שצריכת זרעי כוסברה יכולה להיות יעילה בהורדת לחץ דם, תכונה שהיא מועילה במיוחד לאנשים הסובלים מהיפרטנסיה (יתר לחץ דם).

זרעי כוסברה מכילים תרכובות שיכולות להשפיע כ- דיאזרטיק טבעי, כלומר תרכובות שעוזרות לגוף לפלוט נוזלים עודפים.

פעולה זו מסייעת בהפחתת נפח הנוזלים בגוף, מה שיכול לתרום לירידה בלחץ הדם.

כאשר הגוף פולט עודפי נוזלים, נוצרת הקלה על עומס הלחץ בתוך כלי הדם וכך יורד לחץ הדם הכללי.

זרעי כוסברה משפרים את פעילות מערכת העיכול ותורמים לתחושה כללית של רווחה, שגם היא יכולה לתרום ליציבות לחץ הדם.

הם גם מסייעים בהפחתת הסיכון להתפתחות מחלות לב וכלי דם, כגון היווצרות קרישי דם ושבץ מוחי.

שכן שיפור בבריאות מערכת העיכול וירידה בלחץ הדם, מסייעים למניעת פתולוגיות אלו.

מניעת הרעלת מזון:

לזרעי כוסברה יש השפעה אנטי-מיקרוביאלית חזקה נגד חיידקים שגורמים להרעלת מזון, מה שמאפשר הגנה מוגברת מפני הרעלת מזון.

הם מכילים תרכובת אנטי-בקטריאלית הידועה ביכולתה להילחם בחיידק סלמונלה אנטריקה (כולרה-סיוס), אחד מגורמי המחלות המובילים הנגרמים על ידי מזון.

השימוש בזרעי כוסברה בבישול יכול לסייע בהריגת החיידקים ובמניעת התרבותם; ובכך להפחית את הסיכון להרעלת מזון.

כמו כן, הוא יכול לשמש כחלק מטיפול תומך במקרים של זיהום מזון, תוך הקלה על תסמינים ותרומה להחלמה מהירה יותר.

שיפור ברמות הכולסטרול:

זרעי כוסברה נחקרו בשל היכולת שלהם להשפיע על רמות הכולסטרול בגוף.

הם יכולים לתרום להורדת רמות הכולסטרול הרע (LDL) ולהעלות את רמות הכולסטרול הטוב (HDL) מה שיכול להיות מקור חשוב לשיפור בריאות הלב וכלי הדם.

ניסויים בבעלי חיים הראו את השפעתם המובטחת של זרעי כוסברה, בהורדת כולסטרול.

מחקרים אלו מדגישים את היתרונות הבריאותיים הרבים של זרעי הכוסברה, אשר מהווים תוספת מזינה בעלת ערך ממשי לתזונה בריאה.

עם זאת, חשוב לציין שממצאים אלו אינם אמורים להחליף התייעצות עם רופא, ולעיתים נדרש מחקר נוסף כדי להבין באופן מלא את השפעתם של זרעי כוסברה על מצבים בריאותיים שונים.

עובדות תזונתיות

כף אחת (15 מ"ל) של זרעי כוסברה (*Coriandrum sativum*) מכילה בערך:

- 15 קלוריות
- 2.8 גרם פחמימות
- 2.1 גרם סיבים תזונתיים
- 0 גרם סוכרים
- 0.9 גרם שומן
- 0.6 גרם חלבון
- 0.8 מ"ג ברזל (4.6% מערך היומי המומלץ)
- 16 מ"ג מגנזיום (4% מהערך היומי המומלץ)
- 35 מ"ג סידן (3.5% מהערך היומי המומלץ)
- 20 מ"ג זרחן (2% מהערך היומי המומלץ)
- 1 מ"ג ויטמין C (1.7% מהערך היומי המומלץ)

*הערך היומי המומלץ מבוסס על תזונה יומית של 2000 קלוריות.

שמן אתרי נדיף של זרעי כוסברה עשיר גם בפיטוכימיקלים מועילים כגון: קרוון, גרניול, לימוןן, בורנאול, קמפור, אלמול ולינלואול.

יש בו גם פלבנואידים כולל: קוורצטין, קמפפרול, ראמנטין ואפיגנין, וכן חומצות פנוליות פעילות כגון חומצה קפאית וכלורוגנית.

אז איך צורכים זרעי כוסברה?

מי זרעי כוסברה

מצרכים:

10 –גרם זרעי כוסברה טחונים

2 –ליטר מים

אופן ההכנה:

- יש לשטוף היטב את זרעי הכוסברה.
- טחנו את זרעי הכוסברה לאבקה דקה במכונת קפה חשמלית או במטחנת פלפל.
- תשימו את אבקת זרעי הכוסברה בכלי עם 2 ליטר מים.
- כסו את הכלי והשאר במקרר למשך הלילה.
- בבוקר, סננו את המים להסרת זרעי הכוסברה.
- לקבלת התוצאות הטובות ביותר, תשתו מהמים על בטן ריקה בבוקר
- ניתן לשמור את המים במקרר למשך יום-יומיים
- אופציה נוספת היא, לקנות זרעי כוסברה אורגניים טחונים.
- שתיית מי כוסברה על בסיס יומי, מסייעת בוויסות רמות הסוכר בדם בקרב חולי סוכרת.

ממצאים אלה תומכים ברעיון שזרעי כוסברה עשויים לשחק תפקיד חיובי בניהול רמות הכולסטרול בגוף, ובכך לסייע במניעת מחלות לב וכלי דם ולשפר את הבריאות הכללית.

סיוע בטיפול בזיהומי דרכי שתן:

זרעי כוסברה נחקרו גם בשל היכולת שלהם לסייע בהתמודדות עם זיהומים בדרכי השתן. (UTI)

הם מכילים תרכובות עם פעילות אנטיביוטית, שמסייעות להילחם בחיידקים הגורמים לזיהומים אלו.

שימוש בזרעי כוסברה בתה או בשייק יכול להקל על תסמיני הזיהום; ולמזער את הכאב והדלקת הקשורים לזיהום בדרכי השתן.

צריכה שלהם יכולה לסייע בהקלה על תחושת הדחף להתפנות, הצריבה ואי נוחות אחרת.

בנוסף, זרעי כוסברה עשויים לסייע במניעת התרבות חיידקים בדרכי השתן, מה שיכול לתרום למניעת זיהומים חוזרים.

קידום תפקוד תקין של המחזור החודשי:

זרעי כוסברה נחקרו גם בשל היכולת שלהם לתמוך בוויסות המחזור החודשי, ובטיפול בסימנים של הבלוטות האנדוקריניות (הורמונליות).

הם עשויים להיות מועילים בהפחתת נפיחות, כאבים והתכווצויות שנפוצים במהלך המחזור החודשי, ובכך להקל על תחושת חוסר הנעימות.

ברפואה ההודית, זרעי כוסברה נמצאים בשימוש נרחב לטיפול במנורגיה, מצב של דימום כבד במהלך המחזור.

הזרעים עשויים לעזור באיזון רמות ההורמונים; ובטיפול בריאותה הכללית של מערכת הרבייה.

מניעת דלקות ומחלות נוירולוגיות:

תזונה העשירה בכוסברה ובתבלינים אחרים נמצאה כיעילה לטיפול בדלקות ובמניעת מחלות ניווניות נוירולוגיות כמו אלצהיימר, פרקינסון וטרשת נפוצה.

המחקרים מראים שזרעי כוסברה עשויים לסייע בהפחתת התרחשותו של ניוון נוירולוגי, וכן תורמים למניעת תהליכי דלקת במוח.

זרעי כוסברה בפרט, מכילים חומרים ביולוגיים פעילים שיכולים לשחק תפקיד חשוב בהפחתת תהליכי דלקת נוירולוגיים ובתמיכה בתפקוד מוחי תקין, ובכך לתרום למניעת התפתחות המחלות הללו.

בנוסף

לזרעי כוסברה מיוחסות תכונות רפואיות עוד מימי קדם.

הם מכילים חומרים פעילים ביולוגיים, שאחראים למגוון רחב של השפעות בריאותיות פעילות כולל:

- אנטי-חמצונית
- נוגדת סרטן
- הגנה על מערכת העצבים
- הקלה על חרדה
- נוגדת פרכוסים
- משככת כאבים
- הקלה על מיגרנות
- מפחיתה שומנים וסוכר בדם
- מפחיתה לחץ דם
- אנטי-מיקרוביאלית
- ונוגדת דלקת

המרכיב העיקרי בזרעי כוסברה, הטרפן לינלול (linalool) ממלא תפקיד מרכזי בוויסות מסלולי ההתפתחות של מחלות.

סיכונים ותופעות לוואי של כוסברה:

בכמויות קטנות שנצרכות באוכל, זרעי כוסברה בדרך כלל אינם צפויים לגרום לתופעות לוואי ואף ידועים כמפחיתי נפיחות. אם יש לכם אלרגיה ל- אניס, כמון, שמיר, בזיליקום או צמחים דומים, ייתכן שתהיה לכם גם אלרגיה לזרעי כוסברה. מכיוון שזרעי כוסברה יכולים להוריד באופן טבעי את רמת הסוכר בדם, מומלץ לעקוב אחר רמות הסוכר שלך בקפדנות. זרעי כוסברה גם יכולים להוריד לחץ דם, לכן יש להיזהר בצריכתה אם יש נטייה ללחץ דם נמוך או נטילת תרופות להורדת לחץ דם.

מומלץ להתייעץ עם רופא לפני שימוש רפואי בכוסברה, בעיקר במקרים הבאים:

- בהריון
- בזמן הנקה
- אם יש מחלה כרונית
- אם נוטלים תרופות קבועות

לסיכום

התועלות הבריאותיות של זרעי כוסברה כוללות הורדת רמות הסוכר, הכולסטרול בדם ולחץ הדם, וכן להגן מפני הרעלת מזון ובעיות עיכול.