

## عنوان مقاله:

مروری بر خواص دارویی و ارزش تغذیه ای شاهی (Lepidium sativum) و نعناع (Mentha sativa)

## محل انتشار:

بیست و یکمین کنگره ملی علوم و صنایع غذایی ایران (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

## نویسندگان:

لیلا یوسفی زاده - دانشجوی کارشناسی ارشد علوم و صنایع غذایی، دانشگاه آزاد دامغان

ملیحه السادات موسوی - دکترای نانو شیمی، استاد دانشگاه آزاد دامغان

سیامک بیگی - دکترای بیماری شناسی گیاهی، استاد دانشگاه پیام نور ایلام

## خلاصه مقاله:

شاهی گیاهی است یکساله از خانواده Brassicaceae که به عنوان یک سبزی خوراکی و همچنین یک گیاه دارویی ارزش تغذیه ای زیادی دارد. این گیاه یکی از مغذی ترین محصولات باغبانی می باشد که خوشبختانه مصرف آن در ایران به عنوان یک سبزی خوردنی رواج دارد. این سبزی در بین محصولات تازه باغبانی دارای بیشترین مقدار چربی، پتاسیم، و ویتامین های A و B(2) می باشد و از نظر پروتئین، سایر املاح و ویتامین ها نیز مقام دوم تا چهارم را داراست. همچنین این گیاه دارای برخی خواص دارویی نیز می باشد. برای درمان کم خونی و نیز برای تصفیه خون از آن استفاده زیادی می شود. نعناع گیاهی است چند ساله و بسیار معطر که به عنوان یک سبزی به صورت خام یا پخته مورد استفاده قرار می گیرد. نعناع همچنین جزء گیاهان دارویی است و دارای خواص دارویی متعدد می باشد. از مواد مؤثره نعناع در صنایع دارو سازی، برای مداوای دل درد و نفخ شکم و خوش طعم شدن داروهای بدمزه مورد استفاده قرار می گیرد. نتیجه گیری کلی: آشنایی مصرف کنندگان با خواص تغذیه ای و دارویی سبزیجات تازه آماده مصرف، روش های مناسب و ایمن ضد عفونی سبزیجات و تلاش جهت فرهنگ سازی مصرف سبزیجات باعث استفاده بیشتر سنین مختلف انسانی می شود.

## کلمات کلیدی:

عناصر غذایی، گیاهان دارویی، ویتامین

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/234955>

