

ELS BENEFICIS D'AFEGIR UNA BRANQUETA DE JULIVERT ALS TEUS PLATS

26 abril, 2023

El julivert és una herba de condiment que té una sèrie d'aportacions nutricionals molt interessants que la converteixen en un complement perfecte a la dieta mediterrània. Aquesta branca natural té molts motius per millorar la teva qualitat de vida, per diferents motius. No és

d'estranyar que l'anomenada "Petroselinum crispum" s'ha utilitzat durant milers d'anys a tot el món.

Virtuts del julivert

Malgrat que no totes les virtuts que li assignen estar demostrades, algunes sí tenen fonament, donat que la presència de determinats components de julivert implica la seva intervenció en els processos que les sustenten.

1. Disminueix el risc de pedres en el ronyó

Articles científics destaquen la capacitat del julivert tant de pujar el pH de l'orina com d'evitar les cristal·litzacions en el ronyó de l'àcid úric, fenomen conegut com a urolitiasis, i que dona lloc a les anomenades pedres del ronyó.

2. Redueix la pressió arterial

Un estudi a Estònia el 2017 va comprovar que els vegetals rics en nitrats, entre els quals es troba el julivert, contribueixen a reduir la pressió arterial en actuar com dilatadors dels vessaments sanguinis. També la notable presència de vitamina B en el julivert contribueix a relaxar els vessaments.

3. Millora la salut cardiovascular

A més del seu efecte vasodilatador, la seva riquesa en vitamina C i vitamina A equivalent l'atorguen notables virtuts antioxidants i antiinflamatòries. També intervenen la seva riquesa en àcid fòlic.

A aquest respecte se sap que els folats –sals d'àcid fòlic – contribueixen a disminuir els nivells en la circulació d'homocisteïna, un aminoàcid normalment trobat a la sang. Existeix evidència de què un nivell d'homocisteïna en sang és un factor independent de risc per malaltia cardiovascular i infart.

4. Ajuda al pàncrees a regular al sucre

Un estudi que va analitzar el julivert tan morfològicament com bioquímicament va demostrar que algunes de les seves substàncies estimulen les cèl·lules pancreàtiques de ratolins per produir insulina i controlar millor així els nivells de sucre en la sang. En aquest sentit, el julivert seria recomanable en pacients amb diabetis de tipus 2.

5. Millora la cicatrització de ferides

El julivert presenta una altra proporció de vitamina K, anomenada també vitamina de la coagulació, com que sense elles la sang no pot coagular. La seva aportació contribueix notablement a les necessitats diàries d'aquesta vitamina, que ajuda a la cicatrització de ferides.

Com a dada: antigament es col·locaven cataplasmes de julivert en les úlceres per ajudar a curar-les.

6. Disminueix el risc de càncer colorectal

El més important és la presència de vitamina B9 o àcid fòlic en el julivert ajuda a disminuir el risc de tumors de tipus cancerigen. S'ha suggerit, a la Revista Espanyola de Nutrició i Dietètica, que el folat pot ajudar a prevenir el càncer, per la seva participació en la síntesi, reparació i funcionament de l'ADN.

Per contra, una deficiència d'àcid fòlic pot resultar en el dany a l'ADN, que pot conduir al càncer de còlon. Però a més, la presència sensible en el julivert d'un compost anomenat apigenina es relaciona amb la inducció a l'autofàgia de cèl·lules tumorals. L'apigenina ja s'utilitza com medicament antitumoral en determinats tumors i circumstàncies.

7. Contribueix a prevenir l'osteoporosi

La vitamina K del julivert estimula als osteoblasts (cèl·lules òssies) a fer créixer en densitat l'os segons pot llegir-se a la Revista d'Osteoporosi i Metabolisme Mineral. A això hem de sumar la seva aportació de calci, fòsfor i magnesi. Per tant, una dieta amb julivert pot contribuir a prevenir l'osteoporosi.

8. Ajuda a mantenir la vista en bon estat

La presència de quasi un mil·ligram de vitamina. Al julivert ho fa interessant en una dieta destinada a prevenir la degeneració macular i altres mals de la vista, donat el pes d'aquest compost a la bona salut de la retina, tal com el seu nom indica.

9. Millora la salut emocional

Per un costat, destaca la presència de vitamina B3, que intervé en la síntesi de melatonina i serotonina, relacionades

amb la felicitat i el benestar emocional. Per altre, també hi ha estudis que relacionen baixos nivells de folat amb depressió. A assajos controlats suggereixen que utilitzar àcid fòlic en addició a medicaments antidepressius poden tenir beneficis.