

# عدم ویتامین E عامل بیماری های زنان است

11 مرداد 1401

**تنها در زیره سبز ویتامین E وجود دارد.**

ویتامین E موجود در زیره سبز به عنوان آنتی اکسیدان به تقویت دیواره مویرگی در پوست کمک می کند و رطوبت و خاصیت ارتجاعی پوست را بهبود می بخشد.

به همین دلیل زیره سبز به عنوان یک ماده طبیعی ضد پیری عمل می کند. طبق بررسی مطالعات ، ویتامین E با کمک به کاهش التهاب در بدن و پوست موجب سلامت و جوانی آن می شود.

همچنین این ویتامین روند بهبود پوست را تسریع می کند و با افزایش سرعت بازسازی سلولها می توان از زیره سبز برای درمان زخم ، آکنه و چین و چروک استفاده کرد.

**\*بیش تر بدانیم:**

زیره سبز (*L.Cuminum cyminum*) یکی از دو نوع زیره موجود در طبیعت می باشد. زیره سبز دانه ای معطر، یکساله و بدون کرک است. البته میوه زیره سبز کرک دار می باشد. ساقه علفی زیره سبز با شیار و با انشعابات دو تایی و سه تایی می باشد. زیره سبز از تیره چتریان (*Apiaceae*) است. چتریان تیره ای از گیاهان با ساقه های تهی، مانند هویج و جعفری هستند. گروه چتریان یا کرفسیان. گیاه زیره شبیه بوته هویج با برگهای به ارتفاع 20 الی 30 سانتی متر و بلندی گیاه زیره سبز 60 سانتی متر می باشد و برداشت آن با دست انجام می شود. ساقه زیره سبز باریک و براق و با ارتفاع 20 الی 30 سانتی متر می باشد. هر شاخه گیاه زیره سبز تعداد 2 الی 3 زیر شاخه دارد که همگی به همان ارتفاع 20 تا 30 سانتی متر می رسند و به همین دلیل گیاه، سایبان یکنواخت دارد. زیره سبز دارای برگهای براق و با ارتفاع 5 تا 10 سانتی متر است و گلها ی کوچک صورتی یا سفید دارد. دانه زیره سبز مستطیل شکل و دارای کانال های روغنی و به رنگ قهوه ای-زرد دیده می شوند، دانه های زیره سبز در یک میوه جای دارند که خشک می شوند.