

# O poder das especiarias

Por [Michelle Franzoni](#)



Ter uma boa alimentação e praticar exercícios físicos são fatores essenciais e decisivos para manter a forma e a saúde sempre em dia.

Além de termos o cuidado de escolher alimentos saudáveis, podemos acrescentar algumas especiarias para incrementar e temperar os nossos pratos e ter uma bela e deliciosa refeição.

Pensando nisso, hoje vou falar sobre o **poder das especiarias!**

De origem europeia, o termo especiarias, do latim species, surgiu entre os séculos XIV e XV e constitui vários produtos de origem vegetal, como semente, fruto, flor, casca, raiz, caule.

O cheiro acentuado deve-se à presença de óleos essenciais. São muito utilizados na culinária por proporcionar e acentuar o sabor das comidas.

As especiarias são muito saudáveis e pouco calóricas, tendo seu papel importante na dieta, assim como as ervas medicinais, que eu já falei [AQUI](#).

Cada uma tem sua ação específica, e elas têm efeito na digestão, na redução do colesterol ruim (LDL) e até na prevenção de alguns tipos de câncer.

Ainda possuem ação antisséptica, antifúngica, anti-inflamatória e bacteriana, auxiliam no tratamento de doenças respiratórias e são super amigas do **processo de emagrecimento** saudável.

Para enriquecer nosso post, eu trouxe um guia das especiarias mais importantes:

**Cravo**  
Age na digestão e como analgésico.

**Açafrão**  
Auxilia na digestão, é afrodisíaco, alivia dores, é anti-inflamatório.

**Gengibre**  
Alivia náuseas, tosse, asma e gripes.

**Louro**  
É digestivo, diurético, rico em ferro e vitaminas A e E.

**Noz moscada**  
Age sobre a digestão, inflamações, e sobre o sono.

**Pimenta do reino**  
Tem poder digestivo e é afrodisíaca.

**Alecrim**  
Auxilia na enxaqueca, é digestivo, age sobre a memória, aumenta a imunidade.

**Orégano**  
É antioxidante, possui substâncias que inibem o crescimento de células tumorais.

**Cominho**  
É diurético e ótimo auxiliar no tratamento de gases.

**Canela**  
Melhora os quadros de gripe, auxilia na digestão e é eficaz contra gases, náuseas, diarreia e indigestão.

**Alho**  
Têm efeito bactericida, ajuda na prevenção de alguns tipos de câncer e doenças do coração. Também possui antioxidantes que agem no organismo melhorando o sistema imunológico.

**Cardamomo**  
É laxativo, diurético, digestivo e anti-séptico. Auxilia no tratamento de gripes.

**Cúrcuma**  
É anti-séptico e antibacteriano, pode prevenir algumas formas de câncer e ajuda no emagrecimento saudável.

**Manjeriço**  
Combate a insônia, é antioxidante, anti-inflamatório e auxilia a digestão.

**Guia das Especiarias**  
Blog da Mimis

www.blogdamimis.com.br



São Paulo, SP, 30 Abril de 2017

Mkmouse