

معجزه‌های برای درمان دیابت

به نقل از باشگاه خبرنگاران؛ یکی از ادویه‌های بسیار معطر که مورد استفاده سرآشپزها برای طعم دار کردن خوراکی و دسرها قرار می‌گیرد دارچین است.



به نقل از باشگاه خبرنگاران؛ یکی از ادویه‌های بسیار معطر که مورد استفاده سرآشپزها برای طعم دار کردن خوراکی و دسرها قرار می‌گیرد دارچین است.

استفاده از دارچین به عنوان دارو از زمان‌های قدیم متداول بوده و این ادویه محبوب در مصر باستان، چین و هند برای آشپزی و تهیه دارو مورد استفاده قرار می‌گیرد.

دو نوع از دارچین وجود دارد:

سیلان و کاسیا، که هر دو از پوست درختان همیشه سبز به دست می‌آیند.

دارچین سیلان در جنوب آمریکا، آسیای جنوب شرقی، و غرب هند رشد می‌کند، در حالی که دارچین کاسیا در آمریکای مرکزی، چین و اندونزی وجود دارد. این دو دارچین در شکل ظاهری و طعم اندکی باهم متفاوت هستند.

کارشناسان در یک مطالعه که در مجله مراقبت دیابت در سال ۲۰۰۳ منتشر شد، بر روی ۶۰ زن و مرد داوطلب مبتلا به دیابت نوع ۲ که قرص دیابت مصرف می‌کردند آزمایش استفاده از دارچین به عنوان داروی کاهش قند خون را آزمایش کرده‌اند.

شرکت کنندگان در گروه‌های مختلف به میزان ۱، ۳ و ۶ گرم دارچین کاسیا را به شکل کپسول به مدت ۴۰ روز مصرف کردند. پس از این زمان و با آزمایش خون پزشکان دریافتند سطوح قند خون داوطلبان بین ۱۸ و ۲۹ درصد در هر سه گروه که دوزهای مختلفی از دارچین را دریافت کرده‌اند کاهش یافته است.

در عین حال این مطالعه نشان داد که استفاده از دارچین برای مبتلایان به دیابت نوع یک تاثیر خاصی در کاهش قند خون ندارد.

علاوه بر کاهش و کنترل قند خون مصرف دارچین می‌تواند سبب کاهش تری گلیسرید خون (چربی خون) و (LDL) سطح کلسترول بد خون شود.

برخی افراد به دارچین حساسیت دارند به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند قبل از مصرف این ماده حتماً تست آلرژی انجام شود، زیرا دارچین می‌تواند باعث باعث سوزش زبان، ایجاد زخم و یا سوزاندن پوست در برخی مواقع شود.

دارچین را می‌توانید به خوراکی‌های خود از جمله قهوه، چای، کاکائو، غلات صبحانه و یا سایر خوراکی‌ها اضافه کنید و از طعم خوش مواد غذایی به همراه خواص درمانی این ادویه پرخاصیت بهره‌مند شوید.

در عین حال افرادی که پس از مدتی استفاده، مصرف دارچین را قطع کرده‌اند، دوباره با افزایش قند خون مواجه شده‌اند به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند مصرف دارچین حالت استمرار و مداومت در رژیم غذایی فرد داشته باشد.

کارشناسان میزان استفاده مناسب از دارچین را حدود سه الی ۶ گرم در روز می‌دانند و استفاده بیشتر از آن خاصیت ویژه‌ای برای بدن ندارد.