

زردچوبه معجزه‌ای برای درد مفاصل



زردچوبه ماده غذایی است که به عنوان عضو اصلی غذاها در همه آشپزخانه‌ها وجود دارد. این ادویه طلایی رنگ علاوه بر یک چاشنی فوق‌العاده خواص قوی و ضد التهابی نیز دارد.

زردچوبه ماده غذایی است که به عنوان عضو اصلی غذاها در همه آشپزخانه‌ها وجود دارد. این ادویه طلایی رنگ علاوه بر یک چاشنی فوق‌العاده خواص قوی و ضد التهابی نیز دارد.

به گزارش «تابناک» به نقل از ایلنا، زردچوبه ماده غذایی است که به عنوان عضو اصلی غذاها در همه آشپزخانه‌ها وجود دارد. این ادویه طلایی رنگ علاوه بر یک چاشنی فوق‌العاده خواص قوی و ضد التهابی نیز دارد. زردچوبه معجزه‌ای برای درد مفاصل براساس گزارش «مدیکال دیلی»، در اینجا به برخی از خواص زردچوبه می‌پردازیم.

جلوگیری از بیماری‌های مزمن

زردچوبه دارای ترکیبات طبیعی ضد التهابی به نام «کورکومینوئیدها» (ماده زردرنگ زردچوبه) است که این ترکیبات تاثیر مثبتی بر بیماری‌های مختلف دارند.

همانطور که می‌دانید التهاب منجر به بیماری‌های طولانی مدت می‌شود. از همین رو در مطالعات بسیاری، توانایی زردچوبه برای دفع بیماری‌های قلبی و کاهش خطر سرطان‌های خاص مورد بررسی قرار گرفته است.

کمک به کاهش وزن

اضافه کردن زردچوبه به وعده غذایی می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. البته این ادویه به تنهایی نمی‌تواند منجر به کاهش وزن شما شود و باید در کنار اقداماتی از جمله فعالیت‌های فیزیکی و کم کردن غذا قرار بگیرد.

بهبود و تقویت پوست

شما با افزودن زردچوبه به غذایان علاوه بر زیباتر کردن آن سبب افزایش آنتی‌اکسیدان مورد نیاز بدن خود شده و پوست خود را بهبود می‌بخشید.

کاهش درد و ورم مفاصل و استخوان‌ها

اگر شما از درد مفاصل رنج می‌برید با کمی زردچوبه درد خود را کاهش دهید.

در تحقیق سال 2016، شرکت کنندگانی که از درد مفاصل رنج می‌بردند با مصرف زردچوبه دردشان کاهش یافت.