

آیا دارچین به کاهش وزن کمک می کند؟

دارچین برای کمک به افراد دیابتی شناخته شده است. برخی از متخصصان بر این باورند که ترکیبات موجود در دارچین ترشح انسولین را بهبود می بخشد.



دارچین برای کمک به افراد دیابتی شناخته شده است. برخی از متخصصان بر این باورند که ترکیبات موجود در دارچین ترشح انسولین را بهبود می بخشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، ادویه ها دارای طعم و رایحه های خوب هستند که در بین آنها دارچین یکی از محبوب ترین ها است. برای من بوی این ادویه مانند بوی خانه است. شاید به این خاطر که از آن برای تازه کردن هوای خانه استفاده می کنم. مادرم همیشه از خواص آن می گفت به همین علت عادت کردم هر روز صبح در چای یا قهوه مقداری از آن را بریزم. اما دارچین چه خواصی دارد؟

برای روشن شدن این موضوع با چند پزشک صحبت کردم. متوجه شدم پاسخ به این سوال خیلی واضح نیست. مجموعه ایده ها و مفاهیم فراوانی وجود دارد که می گویند خواص دارچین مانع التهاب، سرطان و دیابت می شود.

برخی پزشکان معتقدند که برای اثبات کامل این مزایا به آزمایش های جامع تر و بیشتری نیاز است. البته انجام چنین تحقیقاتی بسیار دشوار است. چون علاوه بر استفاده از دارچین باید نکات دیگری مانند سبک زندگی، ژنتیک و آنچه روی سلامت فرد تاثیر گذار هستند را در نظر داشت.

مزایای دارچین

برخی از مزایای دارچین با خاصیت آنتی اکسیدانی موجود در آن ارتباط دارد. دارچین برای کمک به افراد دیابتی شناخته شده است. برخی از متخصصان بر این باورند که ترکیبات موجود در دارچین ترشح انسولین را بهبود می بخشد. دارچین برای مواردی دیگری مانند کاهش سطح گلوکز در بیماران دیابتی، بهبود فشار خون، بهبود علائم مولتیپل اسکلروز (MS) و کاهش کلسترول توصیه می شود.

چه مقدار دارچین استفاده کنیم؟

در روز، بیش تر از 6 گرم دارچین مصرف نکنید. با وجود اینکه دارچین خاصیت رقیق کنندگی خون را دارد اما در برخی موارد ممکن است به کبد آسیب برساند. به همین دلیل اگر داروی رقیق کننده خون مصرف می کنید. بهتر است قبل از استفاده دارچین حتما با پزشک خود مشورت کنید. علاوه بر این اگر آلرژی هم دارید، مصرف دارچین را قطع کنید. دارچین را به عنوان یک مکمل نه به عنوان جایگزین دارویی (مخصوصا برای بیماری دیابت) به برنامه غذایی خود اضافه کنید. هیچ ادویه یا غذای جادویی وجود ندارد که تمام مشکلات را حل کند اما در مواردی مانند سبک زندگی سالم، استفاده از دارچین نقشی کمک کننده خواهد داشت. هرچقدر هم که مزایای آن کم باشد، اما اگر خواستید چای یا قهوه بنوشید مقداری دارچین به آن اضافه کنید.

آیا دارچین و عسل تاثیری بر لاغری دارند؟

وقتی صحبت از کاهش وزن باشد بسیاری به دنبال راه حل سریع برای نتیجه گرفتن هستند. همه می دانیم که بهترین راه حل برای رسیدن به کاهش وزن رژیم غذایی سالم و ورزش است اما آیا به غیر از این دو راهی جادویی وجود دارد یا خیر؟ یکی از داغ ترین ترندهای کاهش وزن، این روزها لاغری با دارچین و عسل است. افراد از این ترکیب در چای، غلات و یا دیگر غذاها به صورت مستقیم استفاده می کنند. اما آیا با خوردن عسل و دارچین وزن کم می کنید؟

خواص عسل

کلمه عسل با عشق، سرزندگی و سلامت در ارتباط است و خواص مفید فراوانی دارد. برای شروع، استفاده از عسل به صورت موضعی (مالیدن بر روی زخم) خاصیت آنتی میکروبی دارد، یعنی از عفونت های باکتریایی پیشگیری می کند و به

خاطر ضخامت، pH پایین و آب اکسیژنه ای که توسط آنزیم هایش تولید می شود جلوی عفونت را می گیرد. تحقیقات نشان داده است که عسل در کاهش عفونت زخم ها اثرگذار است و برای بهبودی سوختگی بسیار مناسب است. علاوه بر اینها مانند برخی از داروها بدون نیاز به تجویز پزشک، برای جلوگیری از سرفه مفید است.

خواص دارچین

عطر و بوی دارچین شهرت تاریخی دارد و استفاده های زیادی از آن می شود. مصریان باستان برای مومیایی کردن اجساد از دارچین استفاده می کردند و در زمان امپراطوری روم دارچین 15 برابر از نقره ارزشمندتر بود. دارچین همانند عسل خواص بسیار زیادی دارد. تحقیقات نشان دادند که دارچین خاصیت ضد میکروبی و ضد عفونی کننده دارد. دارچین دارای آنتی اکسیدان است که به التیام زخم کمک می کند و حتی فشار خون و کلسترول را پایین می آورد. در مورد دارچین و اثرش بر روی کاهش وزن (درست مانند عسل) تحقیقات زیادی انجام نشده است.

آیا دارچین و عسل موجب کاهش وزن می شوند؟

ادعاهای لاغری با دارچین و عسل زیاد است اما تحقیقات بسیار کمی در این مورد انجام شده است. ولی برخی نتایج امیدوار کننده بوده است. در یک بررسی مشخص شد جایگزین کردن ساکارز با عسل از افزایش وزن پیشگیری می کند در حالی که بررسی دیگری نشان داد این کار هورمون های جلوگیری از اشتها را فعال می کند. اما هیچ تحقیقی ثابت نکرده است که عسل و دارچین موجب کاهش وزن می شوند.

احتیاط

دو نوع اصلی دارچین به نام های دارچین سیلان و دارچین کاسیا وجود دارد که هر کدام ترکیبات خاصی دارد. یکی از انواع رایج دارچین (دارچین کاسیا) نام دارد که مقدار زیادی کورامین دارد. کورامین در بسیاری از گیاهان یافت می شود و برای درمان ام اس یا احتباس آب (زمانی که آب رفته به بافت های بدن بیشتر از آب برگشته به خون باشد) از آن استفاده می شود. متخصصان می گویند مصرف مقدار کمی کورامین (بیش از دو هفته) به کبد آسیب وارد می کند، مخصوصا در افرادی که از قبل بیماری کبدی دارند. آیا این بدان معناست که باید از دارچین پرهیز کنید؟ نه اما اگر دارچین را به صورت روزانه با عسل مصرف می کنید، مطمئن شوید از دارچین سیلان استفاده می کنید که مقدار کورامینش بسیار پایین تر است. دارچین پودر شده مشخص نیست از کدام نوع است اما برای اینکه مطمئن شوید از دارچین سیلان استفاده می کنید بهتر است آن را از فروشگاه های مخصوص ادویه جات خریداری کنید. لاغری با دارچین با اینکه بحث درباره خاصیت کاهش وزن عسل و دارچین است اما یک قاشق چای خوری عسل و یک دوم قاشق چای خوری دارچین درون یک فنجان چای سبز اگر تاثیری هم نداشته باشد، طعم خوبی که دارد!!