



۶ خاصیت مهم و باورنکردنی دارچین

مصرف منظم دارچین می‌توانید نقشی حیрт انگیز در سلامتی افراد ایفا کند. دارچین از دیرباز به عنوان یک ادویه محبوب شناخته می‌شود ...

مصرف منظم دارچین می‌توانید نقشی حیрт انگیز در سلامتی افراد ایفا کند. دارچین از دیرباز به عنوان یک ادویه محبوب شناخته می‌شود و بسیاری از افراد نیز مایلند دارچین را در رژیم غذایی خود بگنجانند. به گزارش سرویس خواندنی‌های انتخاب، دارچین را می‌توان یک داروی کمتر شناخته شده نیز دانست. دارویی که ما اکنون تنها به ۶ خاصیتش می‌پردازیم:

دیابت نوع ۲ را مدیریت می‌کند

شاید حیрт انگیزترین و مهیج‌ترین مزیت مصرف روزانه دارچین، تأثیر آن بر دیابت نوع ۲ باشد. این امر می‌تواند با کاهش فشار خون و بهبود حساسیت به انسولین به مدیریت این بیماری کمک کند. برخی ترکیبات موجود در دارچین می‌توانند از اثرات انسولین تقلید کرده و به تنظیم قند خون کمک کنند، عملکردی که برای مبتلایان به دیابت بسیار مهم است.

کلسترول را کاهش می‌دهد

برخی مطالعات نشان می‌دهد که دارچین ممکن است به کاهش سطح LDL (کلسترول بد) و افزایش سطح HDL (کلسترول خوب) کمک کند. به طور خاص، دارچین ممکن است بتواند فعالیت آنزیمی را که باعث تولید کلسترول می‌شود، کاهش دهد، بنابراین میزان اسیدهای چرب موجود در خون را کاهش می‌دهد.

التهاب را کاهش می‌دهد

سینامالدئید یک ترکیب باورنکردنی است که بو و طعم خاصی به دارچین می‌بخشد و همچنین می‌تواند تورم را تسکین داده و از جمع شدن پلاکت‌های خون جلوگیری کند. ویژگی‌های ضد التهابی این ماده در اینجا متوقف نمی‌شود. همچنین می‌تواند برخی از مواد مرتبط با رشد غیر طبیعی سلول را مسدود کرده و در نتیجه خطر بیماری را کاهش دهد.

خوشبو کننده دهان

بسیاری از طرفداران آدامس، آدامس دارچینی را دوست دارند، زیرا دارچین شامل سینامالدئید است که باکتری‌های دهان را از بین می‌برد. با جوشاندن ۵ چوب دارچین در ۱ فنجان آب می‌توانید از مایع مانند دهان شویه معمولی استفاده کنید.

به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند

آنتی‌اکسیدان‌ها از این جهت مهم هستند که به بدن کمک می‌کنند و استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهند، ثابت شده است که کمبود آنتی‌اکسیدان‌ها به سلول‌ها آسیب می‌رساند و تقریباً در هر بیماری مزمن از جمله دیابت نوع ۲ نقش دارد. با کمال تعجب، توانایی آنتی‌اکسیدانی دارچین نسبت به بسیاری از غذاها فوق‌العاده شناخته شده برتر است.

کاهش علائم پیری

با افزایش سن پوست، کلاژن و الاستین کمتری تولید می‌شود، پروتئین‌هایی که به صاف و لطیف نگه داشتن پوست کمک می‌کنند. بسیاری از لوسیون‌ها و کرم‌ها ادعا می‌کنند که به افزایش تولید این پروتئین‌ها کمک می‌کنند، اما عصاره دارچین ممکن است بدون کمک مواد شیمیایی، این کار را انجام دهد.