

دارچین از کرونا پیشگیری می‌کند؟!

از اوایل دوره کرونا تا به امروز، این باور وجود دارد که خوردن برخی از دمنوش‌های گیاهی و ادویه‌ها به ویژه دارچین...



ایسنا/کردستان از اوایل دوره کرونا تا به امروز، این باور وجود دارد که خوردن برخی از دمنوش‌های گیاهی و ادویه‌ها به ویژه دارچین از ابتلا به کرونا جلوگیری و در درمان آن بسیار موثر است، اما حال این سوال مطرح است که آیا دارچین به راستی در درمان کرونا موثر است؟

کارشناس و متخصص تغذیه در کردستان گفت: اینکه دارچین می‌تواند از ابتلا به کرونا جلوگیری کند هنوز هیچ گونه سند علمی ندارد.

سارا فوضی در گفت و گو با ایسنا اظهار کرد: دارچین یکی از ادویه‌های پرخاشیت با طعم و بوی بی نظیری است، که در غذاها، محصولات غذایی، ترکیبات غذایی، محصولات آرایشی و بهداشتی استفاده می‌شود.

وی عنوان کرد: دارچین در واقع از یک نوع درخت و از پوست آن درخت به دست می‌آید، سپس آن را فرآوری و به صورت چوب و یا پودر دارچین در بازار عرضه می‌شود.

فوضی بیان کرد: دارچین می‌تواند در فرآیند کاهش و کنترل وزن و در افزایش متابولیسم بدن موثر باشد.

وی یکی از خواص دارچین را کنترل قند خون دانست و افزود: مصرف دارچین برای افرادی که دارای قندخون هستند بسیار مفید است و مقاومت بدن را نسبت به انسولین کاهش میدهد.

فوضی یادآور شد: دارچین همچنین می‌تواند به کاهش سطح کلسترول و تری گلیسیرید خون کمک و سبب افزایش HDL (کلسترول خوب) و کاهش سطح کلسترول بد خون می‌شود.

وی اضافه کرد: دارچین در پیشگیری از آلزایمر بسیار موثر است و به دلیل ترکیباتی همچون اپی کاتچین و سیمانیک‌الدهید باعث تقویت سلول‌های مغزی انسان می‌شود.

فوضی عنوان کرد: دارچین به کاهش باکتریایی قارچی و ویروسی کمک می‌کند و سبب تقویت عملکرد بدن می‌شود.

وی خاطرنشان کرد: دارچین به دلیل خاصیت ضدالتهابی که دارد از قلب و شریان‌ها در برابر آسیب‌ها و ویروس‌ها محافظت می‌کند.

فوضی ادامه داد: دارچین ادویه‌ای است که سبب بهبود و افزایش گردش خون می‌شود و دردهای عضلانی و سردردها را نیز تسکین می‌دهد.

وی بیان کرد: دمنوش دارچین را می‌توان در دوران سرماخوردگی در رژیم غذایی استفاده کرد.

فوضی اظهار کرد: دارچین به دلیل آنتی‌اکسیدان‌های مناسبی که در خود دارد از رشد سلول‌های سرطانی در مرحله اولیه جلوگیری و خاصیت ضد سرطانی دارد.

وی تصریح کرد: دارچین برای جلوگیری از خونریزی بسیار موثر است و می‌تواند به طور طبیعی خونریزی بیش از حد را متوقف و روند بهبود را تسریع دهد.

فوضی با اشاره به اینکه دارچین در بهداشت دهان و دندان موثر است، گفت: در بسیاری از آدامس‌ها و دهانشویه‌ها و خمیردندان‌ها معمولاً از دارچین استفاده می‌شود، زیرا دارچین خواص ضدالتهابی دارد و سبب تقویت دندان‌ها و لثه در مقابل صدمه و آسیب‌ها می‌شود، بنابراین تنفس را بهبود داده و بوی بد دهان را از بین می‌برد.

وی ادامه داد: یکی از ادویه‌های طبیعی در طب سنتی برای درمان سرفه و سرماخوردگی، استفاده از چوب دارچین است که به صورت دمنوش مصرف می‌شود.

فوضی عنوان کرد: این ادویه پرخاشیت می‌تواند در هضم غذا و رفع مشکلات گوارشی نیز موثر باشد.

وی افزود: اشخاصی که حالت تهوع و نفخ معده دارند، می‌توانند از این ادویه در غذاها استفاده کنند و در واقع یکی از ترکیباتی است که بانوان برای رفع اختلالات پیش قاعدگی یا PMS می‌توانند استفاده کنند.

فوضی خاطرنشان کرد: دارچین یکی از بهترین ادویه‌هایی است که در فصل‌های سرد سال همچون پاییز و زمستان می‌تواند به کاهش اضطراب و کاهش علائم افسردگی زمستانه کمک کند.

به گفته این متخصص، دارچین می‌تواند به تقویت رشد مو کند و همچنین در بسیاری از محصولات آرایشی و کرم‌های تقویت پوست صورت از این ماده استفاده می‌شود.

سارا فوضی در ادامه سخنان خود، با اشاره به اینکه دارچین از پیری زودرس و چین و چروک‌های پوستی جلوگیری می‌کند، عنوان کرد: از شربت عسل و دارچین در شرایط سرماخوردگی، بیماری‌ها و اپیدمی‌هایی همچون کرونا می‌توان استفاده کرد.

وی ادامه داد: ادویه‌هایی همچون دارچین، رازیانه و زنجبیل، داروهای گیاهی و دمنوش‌های گیاهی همچون پونه کوهی، آویشن و چای سبز سبب تقویت سیستم ایمنی افراد می‌شود.

فوضی بیان کرد: این که یک ادویه خاص معرفی و گفته شود که این ادویه از ابتلا به کرونا جلوگیری می‌کند از لحاظ علمی صحت ندارد.

وی با تأکید بر اینکه کرونا همچنان وجود دارد و شاهد واریانت‌ها و سویه‌های جدید این ویروس هستیم، افزود: بسیار مهم است که به لحاظ تغذیه‌ای سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کنیم.

فوضی خاطرنشان کرد: یکی از ادویه‌های موثر در تقویت سیستم ایمنی بدن، دارچین است، همچنین داشتن خواب کافی، دوری از استرس، ورزش، پیاده‌روی نیز در تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مهم است.

وی ادامه داد: از آنجایی که ویروس کرونا از طریق تنفس، محیط و حضور در تجمعات شلوغ منتقل می‌شود، هیچ شخصی از طریق تزریق دو یا سه دُز واکسن از آن مبرا نیست و واکسن تنها از شدت بیماری و مرگ و میرها، دوره نقاهت و آمار بستری‌ها می‌کاهد.

این افراد از خوردن دارچین اجتناب کنند.

فوضی بر استفاده متعادل از دارچین تأکید کرد و گفت: مصرف بیش از حد دارچین در افرادی که دچار پرفشاری خون هستند، می‌تواند فشار خون را افزایش دهد؛ همچنین افرادی که از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند از مصرف بیش از حد دارچین امتناع کنند.

به توصیه این متخصص، خانم‌های باردار از مصرف دارچین در دوران بارداری خود امتناع کنند، زیرا مصرف دارچین امکان سقط جنین را افزایش می‌دهد.

سارا فوضی عنوان کرد: برخی از افراد به دارچین آلرژی دارند و با مصرف دارچین دچار آبریزش بینی، تنگی نفس، درد و سرگیجه می‌شوند.

وی اظهار کرد: هرچند که گفته می‌شود، دارچین می‌تواند به بیماری‌های قلبی و عروقی کمک کند؛ اما در برخی از افراد برعکس عمل کرده و سبب افزایش ضربان قلب می‌شود.

فوضی بیان کرد: دارچین از جمله ادویه‌های معطر سرشار از مواد معدنی همچون منگنز، آهن، کلسیم و فیبر است.

وی ادامه داد: دارچین همچنین می تواند از کپک زدگی انواع نان و شیرینی جلوگیری کند، به این معنی که اگر به نان و یا انواع شیرینی ها اضافه شود از کپک زدگی مواد جلوگیری می کند.

فوضی خاطرنشان کرد: مصرف دارچین همچنین می تواند به کاهش فشارهای عصبی و دردهایی که منشاء التهابی دارند، کمک کند.

وی در پایان یادآور شد: می توان در سوسه جدید کرونا یا همان امیکرون به دلیل اینکه درگیر شدن ریه در سوسه جدید کرونا کمتر است، می توان از دارچین در روند بهبود درمان و دوره نقاهت استفاده کرد.