

خواص دارچین



دارچین از پوست درخت دارچین تهیه می‌شود و از دیرباز هم به عنوان ادویه و هم به عنوان دارویی سنتی استفاده شده است.

دارچین از پوست درخت دارچین تهیه می‌شود و از دیرباز هم به عنوان ادویه و هم به عنوان دارویی سنتی استفاده شده است. به گزارش ایسنا به نقل از «وب ام‌دی»، از دارچین می‌توان در غذاها و نوشیدنی‌های مختلف استفاده کرد. دارچین فواید مختلفی برای سلامتی ما دارد که در ادامه به برخی از آن‌ها خواهیم پرداخت.

* کاهش قند خون

چندین مطالعه روی بزرگسالان و حیوانات مبتلا به دیابت نشان داده است که دارچین می‌تواند به کاهش قند خون کمک کند. با این حال دانشمندان هنوز نمی‌دانند که دارچین چگونه ممکن است به کاهش قند خون کمک کند. همچنین مشخص نیست که مصرف چه مقدار دارچین در این زمینه مفید است و اثرات آن تا چه مدتی باقی خواهد ماند.

* افزایش متابولیسم

بر اساس یک مطالعه آزمایشگاهی، یک نوع روغن موجود در دارچین به نام «سینامالدئید» می‌تواند سلول‌های چربی در بدن شما را هدف قرار دهد و باعث شود که انرژی بیشتری بسوزانند. این ویژگی دارچین می‌تواند برای افرادی که خواستار کاهش وزن خود هستند، مفید باشد.

* کمک به سلامت پوست

داده‌های یک مطالعه کوچک نشان داده است که دارچین می‌تواند با انواع باکتری‌هایی که عامل آکنه هستند، مبارزه کند. یک مطالعه آزمایشگاهی کوچک دیگر هم نشان می‌دهد که دارچین می‌تواند تولید کلاژن را تقویت کند که این ماده نیز نقش موثری در جوانی و شادابی پوست دارد.

* کمک به درمان سرطان

در مطالعاتی که روی حیوانات یا سلول‌های رشد یافته در آزمایشگاه‌ها انجام شده، دارچین توانایی خود را در کند کردن رشد سلول‌های سرطانی و حتی از بین بردن سلول‌های تومور نشان داده است. با این حال برای تعیین نقش دارچین در درمان و پیشگیری از سرطان به مطالعات دقیق و بیشتری روی انسان‌ها نیاز داریم.

* کاهش فشار خون

چندین مطالعه نشان می‌دهد که خوردن دارچین هر روزه و به مدت سه ماه می‌تواند فشار خون سیستولیک (عدد بالا) را تا پنج واحد کاهش دهد. هرچند به گفته متخصصان، مطالعات بیشتری برای بررسی تاثیر مصرف دارچین بر کاهش فشار خون، میزان مصرف و ماندگاری اثر آن مورد نیاز است.

* حفاظت از مغز

در مطالعه‌ای در یک محیط آزمایشگاهی، دارچین روند انباشت پروتئین مغز را که نشانه بیماری آلزایمر است، متوقف کرده است. در مطالعه دیگری که روی موش‌ها انجام شد نیز نشان داده شد که دارچین موجب بهبود حافظه در آن‌ها شده است. با این حال، انجام مطالعات بیشتری برای بررسی این تاثیرات روی انسان‌ها لازم است.

* کاهش التهاب

در یک مطالعه آزمایشگاهی اخیر که ۱۱۵ نوع غذا را مورد بررسی قرار داد، مشخص شد که دارچین با التهاب مبارزه می‌کند. از آنجایی که بیماری‌های التهابی مانند آرتریت روماتوئید با افزایش سن شایع‌تر می‌شوند، تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است تا مشخص شود که استفاده از دارچین به عنوان یک درمان طبیعی برای افراد مسن که چنین شرایطی دارند، مناسب است یا خیر.

* کاهش کلسترول

هنگامی که ۶۰ بزرگسال در یک مطالعه کوچک هر روز حدود ۴/۱ قاشق چایخوری دارچین را به مدت ۴۰ روز مصرف کردند، کلسترول LDL (بد) آنها کاهش یافت. تحقیقات دیگر نشان داده است مقادیر مشابه دارچین که روزانه تا ۱۸ هفته خورده می‌شود، می‌تواند LDL و همچنین کلسترول کلی را کاهش دهد و در عین حال کلسترول HDL (خوب) را افزایش دهد. با این حال هنوز خیلی زود است که دارچین را به عنوان درمانی برای کلسترول بالا توصیه کنیم.

* مبارزه با باکتری‌ها

دارچین می‌تواند با بسیاری از انواع باکتری‌هایی که افراد را بیمار می‌کنند، مبارزه کند. شاید بتوان از آن به عنوان یک نگهدارنده طبیعی در غذاها و لوازم آرایشی هم استفاده کرد.

* مبارزه با عفونت‌های قارچی

به نظر می‌رسد دارچین این قدرت را دارد که قارچ «کاندیدا آلبیکانس» را که باعث بیشتر عفونت‌های قارچی می‌شود از بین ببرد.