

7 دلیل خوب برای مصرف بیشتر دارچین

اگر با خستگی، کلسترول بالا، سرماخوردگی، اختلالات خواب و غیره مواجه هستید دارچین را دریابید.



سلامت نیوز: اگر با خستگی، کلسترول بالا، سرماخوردگی، اختلالات خواب و غیره مواجه هستید دارچین را دریابید.

این ادویه را که می‌توان در بیشتر غذاها و شیرینی‌جات استفاده کرد، برای سلامتی بی نظیر است.

در این مقاله 7 دلیل خوب ارائه می‌دهیم که هر کدامش برای تشویق به مصرف بیشتر این ادویه کافی است. با ما همراه باشید.

1- دارچین برای مقابله با سرماخوردگی و گریپ خوب است

دارچین سرشار از «آلدئید سینامیک» است که یک آنتی باکتری، ضد ویروس و ضد انگل بسیار قوی محسوب می‌شود. این ادویه معطر سیستم ایمنی بدن را تحریک و تقویت می‌کند.

روش مصرف: یک قاشق چای‌خوری دارچین و دو عدد چوب میخک را در یک فنجان آب گرم بریزید. در ظرف را بیوشانید و اجازه دهید بجوشد.

سپس از روی شعله برداشته و بگذارید به مدت 10 تا 15 دقیقه دم بکشد. به این محلول آب نصف لیموترش و 1 قاشق غذاخوری عسل اضافه کنید. هر روز یک تا دو بار از این محلول میل کنید تا سرماخوردگی‌تان درمان شود.

2- دارچین نفخ را از بین می‌برد

همان طور که گفتیم دارچین خواص ضد عفونی‌کنندگی دارد و برای همین از فلور روده محافظت می‌کند. دارچین گرفتگی عضلات معده و روده را برطرف می‌سازد و با نفخ مقابله کرده و اسهال را رفع می‌کند.

روش مصرف: 150 میلی لیتر آب را روی 1 قاشق چای‌خوری چوب دارچین خرد شده یا پودر دارچین ریخته و در ظرف را بگذارید. اجازه دهید به مدت 15 دقیقه دم بکشد. محلول را صاف کرده و هر روز 3 مرتبه (بعد از غذا) از آن بنوشید. این کار را به مدت 7 تا 10 روز تکرار کنید. توجه داشته باشید که زیاده‌روی نکنید.

مصرف روزانه 1 تا 6 گرم دارچین به مدت 40 روز میزان قند خون را در افراد مبتلا به دیابت نوع 2 به میزان 18 تا 29 درصد کاهش می‌دهد.

3- دارچین انرژی‌زا است

دارچین روی جسم و روح ما تأثیر گذاشته و انرژی‌مان را بالا می‌برد. برای همین اگر احساس خستگی و کسالت می‌کنید به سراغ دارچین بروید.

روش مصرف: روی 150 میلی گرم آب یک قاشق چای‌خوری پودر دارچین بریزید. در ظرف را گذاشته و اجازه دهید به مدت 15 دقیقه دم بکشد. زمانی که احساس خستگی فیزیکی می‌کنید از این محلول بنوشید.

می‌توانید به مدت 10 روز از این نوشیدنی دارچینی برای رفع احساس خستگی‌تان استفاده کنید. اما توجه داشته باشید که میزان دارچین را بیشتر نکنید. اضافه کردن دارچین

4- دارچین میزان تری‌گلیسیرید و کلسترول را پایین می‌آورد

دارچین میزان گلیسمی خون را پایین می‌آورد و به همین دلیل میزان کلسترول خون و تری‌گلیسیرید را کاهش می‌دهد. نتایج یک پژوهش پاکستانی نشان می‌دهد مصرف روزانه‌ی 1 تا 6 گرم دارچین به مدت 40 روز میزان تری‌گلیسیرید را 23 تا 30 درصد و میزان LDL را به میزان 7 تا 27 درصد کاهش می‌دهد.

روش مصرف: روزانه یک قاشق چای‌خوری دارچین را به انواع غذاهای خود اضافه و میل کنید.

5- دارچین با پیری مقابله می‌کند

دارچین حاوی میزان قابل توجهی تانین است که قدرت آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد و به همین دلیل با رادیکال‌های آزادی که باعث پیری سلول‌ها می‌شود مقابله می‌کند.

روش مصرف: روزانه 1 قاشق چای‌خوری به غذاهای خود اضافه کنید. توجه داشته باشید که در مصرف دارچین نیز دچار افراط نشده و بیش از 1 قاشق در روز از این ادویه استفاده نکنید.

نتایج یک پژوهش پاکستانی نشان می‌دهد مصرف روزانه‌ی 1 تا 6 گرم دارچین

به مدت 40 روز میزان تری‌گلیسیرید را 23 تا 30 درصد و میزان LDL را به میزان 7 تا

27 درصد کاهش می‌دهد

6- دارچین میزان گلیسمی را پایین می‌آورد

دارچین با افزایش گلیسمی بعد از صرف غذا مقابله می‌کند و به همین دلیل باعث می‌شود افراد دیابتی برای صرف غذا کمتر دچار مشکل شوند.

نتایج یک پژوهش پاکستانی که در سال 2003 انجام گرفته است نشان می‌دهد مصرف روزانه 1 تا 6 گرم دارچین به مدت 40 روز میزان قند خون را در افراد مبتلا به دیابت نوع 2 به میزان 18 تا 29 درصد کاهش می‌دهد.

روش مصرف: روزانه 1 قاشق چای‌خوری دارچین به غذاهای خود اضافه کنید.

دم کرده‌ی دارچین

7- دارچین اشتها را افزایش می‌دهد

دارچین تحریک‌کننده‌ی غدد بزاق و غشای مخاطی معده محسوب می‌شود. این ادویه‌ی معطر تشکیل شده از یک ترکیب قوی به نام آلدئید سینامیک است که به طور طبیعی اشتها را افزایش می‌دهد.

روش مصرف: 1 قاشق چای‌خوری دارچین را در 150 میلی‌لیتر آب ریخته و اجازه دهید به مدت 15 دقیقه دم بکشد. محلول را صاف کرده و هر روز دو مرتبه نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.

این نوشیدنی برای زمانی که احساس بی‌اشتهایی می‌کنید موثر است. توجه داشته باشید که مصرفتان بیش از میزانی که توصیه شده است نباشد.

بیشتر: سلامت نیوز: سرویس خبری: سلامت: 7 دلیل خوب برای مصرف بیشتر دارچین:::