

تقویت ایمنی بدن با ادویه «کاری»

ادویه‌ها از جمله موادی هستند که شاید هزاران سال است توسط انسان برای طعم‌دار کردن غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرند.



جام جم آنلاین: ادویه‌ها از جمله موادی هستند که شاید هزاران سال است توسط انسان برای طعم‌دار کردن غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرند.

ادویه علاوه بر این که به طعم‌دار کردن غذاها کمک می‌کند، خواص زیادی نیز دارد و بسیاری مواقع به عنوان دارو نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ادویه کاری جزو ادویه‌هایی است که در شرق دنیا بخصوص پاکستان، هندوستان و افغانستان به مقدار بسیار زیاد در وعده‌های غذایی مصرف می‌شود.

ادویه کاری (Carum coquimboides) نوع گیاه معطر از جمله زیره، رازیانه، گشنیز و... وجود دارد و هر گیاه خواص بسیار عالی دارد. در فرمولاسیون کاری فلفل و زردچوبه پایه اصلی است.

به دلیل اهمیت ادویه‌ها در اکثر رژیم غذایی، بنابراین گروهی از محققان دلایل جالبی کشف کرده‌اند که نشان می‌دهد چرا بیش از هزار سال است انسان‌ها از ادویه‌ها و بویژه ادویه کاری استفاده می‌کنند.

آنها طی آزمایش‌ها و تحقیقات زیادی متوجه شدند ادویه زردچوبه به طور قابل ملاحظه‌ای می‌تواند سبب افزایش پروتئینی خاص شود که به طور طبیعی در حفظ و تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است.

این پروتئین با تقویت سیستم ایمنی بدن، مانع ابتلا به بیماری‌های عفونی می‌شود.

این پروتئین که GAMP نام دارد، به سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با انواعی از میکروب‌ها و باکتری‌ها کمک می‌کند. در حقیقت سبب می‌شود سیستم ایمنی بتواند براحتی با ویروس‌ها و باکتری‌ها مقابله و آنها را نابود کند.

از طرفی قبلاً محققان دریافته بودند ویتامین D نیز در افزایش این پروتئین نقش دارد. این محققان سال‌هاست طی مطالعاتی درصدد شناسایی مکانیسم‌هایی هستند که سبب افزایش سطح این پروتئین در خون می‌شود.

این ژن یا پروتئین به‌عنوان یک پروتئین ضد میکروبی شناخته و تا به حال تنها در انسان‌ها دیده شده است. این پروتئین با تاثیری که بر سیستم ایمنی بدن دارد، نقش موثری در از بین بردن انواع میکروب‌ها و باکتری‌ها دارد.

خاستگاه اصلی کاری مانند بیشتر ادویه‌ها هندوستان و جنوب آسیاست. استفاده از این ادویه نزدیک به 2500 سال قدمت دارد، علاوه بر چاشنی به عنوان دارو نیز موارد مصرف زیادی دارد.

از جمله خواص دیگر این ادویه می‌توان به خواصی چون محافظ کبد، ضد میکروب، ضد نفخ، محرک معده، مقوی معده، معرق، حاوی ویتامین C، ضد سرطان و خنثی‌کننده رادیکال‌های آزاد نیز اشاره کرد.

از سوی دیگر، ادویه کاری بوی مواد ناخوشایند مانند گوشت را هم پوشش می‌دهد و به طور کلی مصرف متعادل آن برای سلامت فرد بسیار مفید است.

مطالعه‌ای که روی غذاهای غربی و شرقی انجام شده نشان داده در شرق دنیا که ادویه بیشتری مصرف می‌شود، سلامت بدن بویژه در قبال امراضی مانند سرطان و مشکلات کبدی بیشتر تامین می‌شود.

همچنین مطالعات نشان داده ماده کورکومین موجود در ادویه کاری، عامل ضد التهاب و یک آنتی‌اکسیدان قوی است و موجب کاهش التهاب مفاصل می‌شود حتی ممکن است این عنصر ژن ناقل سرطان پستان را غیرفعال کند و روند پیشرفت سرطان پروستات و سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.

کورکومین تاثیر مثبت و چشمگیری در درمان سرطان لوزالمعده دارد. گروهی از پژوهشگران معتقدند کورکومین می‌تواند با سرطان پوست نیز مبارزه و ملانوم سلول‌های سرطانی پوست را خراب کند.

به نظر می‌رسد کورکومین موجود در پودر کاری از آرایمر نیز پیشگیری می‌کند و حافظه را بهبود می‌بخشد.

همچنین گروهی از متخصصان تغذیه می‌گویند ادویه کاری می‌تواند به لاغر شدن و کاهش وزن نیز کمک کند.

یکی از مواد اصلی موجود در ادویه‌های کاری، فلفل قرمز است که دمای بدن را افزایش می‌دهد و با افزایش میزان سوخت و ساز بدن، به سوختن کالری‌ها و چربی‌ها کمک می‌کند. نکته جالب‌تر این که این ادویه به فرد کمک می‌کند در وعده غذایی بعدی کمتر غذا بخورد.

با توجه به خواص زیاد این ادویه محققان در مطالعات متعددی سعی کردند به دلایل این خواص پی ببرند و این‌که کاری چگونه می‌تواند این اثرات شگفت‌انگیز را داشته باشد.

در مطالعات جدید محققان با کمال شگفتی متوجه شدند کاری یا زردچوبه هندی اثرات شگفت‌انگیزی روی ژن یا پروتئین GAMP و تقویت سیستم ایمنی بدن دارد زیرا این ادویه با مکانیسمی جالب سبب افزایش فعالیت این پروتئین و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود لذا محققان با یافته‌ها امیدوارند در آینده داروهای زیادی را برای تقویت سیستم دفاعی بدن در برابر بسیاری از بیماری‌ها بویژه بیماری‌هایی که منجر به ضعف سیستم ایمنی بدن می‌شوند، تولید کنند.

البته یافته‌ها نشان می‌دهد اثرات کاری به اندازه ویتامین D نیست، زیرا اثرات ویتامین D بر این پروتئین قوی‌تر است، با این حال اثرات فیزیولوژیک گسترده‌ای بر سیستم دفاعی بدن دارد.

با توجه به خواص مفید این ادویه محققان توصیه می‌کنند حتما در رژیم غذایی از این ادویه مفید استفاده شود زیرا مصرف مداوم و کافی این ادویه می‌تواند به حفظ سلامت بدن در برابر عفونت‌ها بخصوص عفونت‌های معده و روده کمک کند.

در این مطالعات همچنین مشخص شده است مصرف همزمان کاری و اسیدهای چرب امگا 3 به طور قابل ملاحظه‌ای می‌تواند بر فعالیت ژن GAMP موثر باشد.

در این مطالعات مشخص شد همراهی امگا 3 با کاری یا زردچوبه هندی نیز می‌تواند بر فعالیت این ژن اثرات قابل ملاحظه‌ای داشته باشد، هرچند هنوز مکانیسم و چگونگی تأثیر امگا 3 کاملا مشخص نشده است یعنی هنوز مشخص نیست امگا 3 چگونه بر عملکرد این ژن تاثیر می‌گذارد.

همچنین محققان توصیه می‌کنند از ویتامین D نیز به وفور استفاده شود زیرا تحقیقات اخیر نشان داده این ویتامین در درمان عفونت‌ها و پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های عفونی، سرطان و دیگر بیماری‌ها اثرات زیادی دارد بنابراین توصیه می‌شود افراد حتما در رژیم غذایی خود از میزان کافی ویتامین D، امگا 3 و ادویه کاری یا همان زردچوبه هندی استفاده کنند تا از این طریق با تقویت سیستم ایمنی بدن، از ابتلا به انواع عفونت‌ها و بیماری‌ها در امان بمانند. (جام جم - ضمیمه سیب)

آزاده سیدمیرزایی‌جهقی
منبع: sciencedaily