

## دارچین ادویه‌ای پرخاصیت



در طول تاریخ، دارچین یکی از ادویه‌های محبوب و پرمصرف بوده است. افزون بر این، پژوهش‌های دانشمندان در سال‌های اخیر نشان می‌دهد این ادویه فواید بسیار زیادی نیز دارد؛ فوایدی که اطلاع از آنها مطمئناً شما را قانع می‌کند. دارچین را به برنامه غذایی‌تان بیفزایید.

جام جم آنلاین: در طول تاریخ، دارچین یکی از ادویه‌های محبوب و پرمصرف بوده است. افزون بر این، پژوهش‌های دانشمندان در سال‌های اخیر نشان می‌دهد این ادویه فواید بسیار زیادی نیز دارد؛ فوایدی که اطلاع از آنها مطمئناً شما را قانع می‌کند. دارچین را به برنامه غذایی‌تان بیفزایید.

پایین آورنده کلسترول: پژوهش‌ها نشان می‌دهد تنها نصف قاشق چایخوری دارچین در هر روز می‌تواند پایین آورنده کلسترول LDL خون باشد.

تنظیم‌کننده قندخون: مطالعات انجام شده گویای آن است که دارچین می‌تواند تنظیم‌کننده قندخون، بویژه برای افرادی که دیابت نوع دوم دارند، باشد.

ضد عفونی‌کننده: برخی پژوهش‌ها از توانایی شگفت‌انگیز دارچین در متوقف کردن مقاومت دارویی در برخی از انواع عفونت‌ها حکایت دارد.

پیشگیری‌کننده از سرطان: برخی از دانشمندان به این نتیجه رسیدند که دارچین می‌تواند از پیشرفت سرطان خون و سلول‌های غدد لنفاوی جلوگیری کند.

ضد انعقاد خون: جلوگیری از لخته شدن خون نیز یکی دیگر از خواص دارچین است.

رفع‌کننده آرتروز: در مطالعه‌ای که در دانشگاه کپنهاگ دانمارک انجام گرفت، هر روز صبح قبل از صبحانه به عده‌ای از افرادی که از آرتروز (ورم مفاصل) رنج می‌بردند، یک قاشق چایخوری دارچین همراه یک قاشق سوپخوری عسل داده شد. پس از یک هفته مشخص شد این کار تاثیر چشمگیری در درمان ورم مفاصل داشت و این افراد توانستند ظرف مدت یک ماه بدون درد راه بروند.

خاصیت آنتی باکتریال: اضافه کردن دارچین به غذا سبب جلوگیری از رشد باکتری‌ها و فاسد شدن غذا شده و همچنین نگهدارنده طبیعی غذا خواهد بود.

افزایش‌دهنده کارکرد ذهن: در یک بررسی مشخص شد استنشام دارچین باعث بالا رفتن عملکرد حافظه و ذهن می‌شود.

از بین بردن باکتری ای کلای: (e-coli) پژوهشگران دریافته‌اند دارچین می‌تواند باکتری ای کلای موجود در آبمیوه‌های غیرپاستوریزه را از بین ببرد.

سرشار از مواد مغذی: دارچین سرشار از منگنز، فیبر، آهن و کلسیم است.

جادویی برای کاهش وزن

یکی از موادی که مصرف آن در برخی از رژیم‌های کاهش وزن توصیه می‌شود، دارچین است. دارچین به چند دلیل می‌تواند به کاهش وزن کمک کند:

قند خون را می‌کاهد: خوردن بسیاری از غذاها سبب افزایش قندخون می‌شود و اگر این قند کنترل نشود، احتمال افزایش وزن بسیار زیاد خواهد بود. دارچین با کنترل میزان قندخون می‌تواند تا حدی از افزایش وزن جلوگیری کند.

میزان انسولین را کنترل می‌کند: دارچین علاوه بر متعادل نگه داشتن سطح قندخون، میزان انسولین را نیز کنترل می‌کند. میزان انسولین و قندخون ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. پایین نگه داشتن سطح انسولین یکی از مواردی است که برای سلامت و کاهش وزن اهمیت زیادی دارد.

سبب افزایش سوخت و ساز بدن می‌شود: بدن انسان برای هضم دارچین، نوعی واکنش شیمیایی خاص انجام می‌دهد. این فعل و انفعالات در واقع سبب افزایش سوخت و ساز بدن می‌شود تا به این ترتیب گرمای اضافی را که از طریق مصرف دارچین ایجاد می‌شود، کاهش دهد. وقتی سوخت و ساز بدن افزایش می‌یابد، بدن ما کالری بیشتری می‌سوزاند که این مساله به کاهش بیشتر وزن می‌انجامد.

با کمی حوصله و خلاقیت می‌توانیم از دارچین به طور منظم در وعده‌های غذایی خود استفاده کنیم. مثلاً می‌توان دارچین را روی نان برای صبحانه یا روی میوه‌های عصرانه و نیز در ماست، چای و قهوه ریخت. تا وقتی به صورت منظم از دارچین استفاده می‌کنیم، چگونگی مصرف آن اهمیت چندانی ندارد. در هر حال سعی کنید همیشه دارچین را در وعده‌های غذایی روزانه خود جا دهید. (جام جم - ضمیمه سب)

عارفه اسماعیل‌پور - کارشناس طب گیاهی