

طلای قهوه‌ای ادویه‌ها!

دارچین فواید بسیاری دارد که از آن جمله می‌توان به خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدباکتریایی این ادویه اشاره کرد.



دارچین فواید بسیاری دارد که از آن جمله می‌توان به خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدباکتریایی این ادویه اشاره کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، دارچین به‌رغم اینکه غذا را شیرین نمی‌کند اما می‌تواند با عطر و طعم خاصی که به آن می‌دهد مصرف شیرین‌کننده‌ها را کاهش دهد. در ادامه به برخی از خواص شفابخش و معجزه‌گر این ادویه پرخاصیت از میان فواید بسیار آن اشاره می‌کنیم تا انگیزه‌ای باشد که برای بهبود سلامت بدن خود آن را به رژیم غذایی روزانه‌تان بیافزایید:

- کمک به حفظ سلامت قلب

مطالعاتی که اخیراً در دانشگاه «پن‌استیت» انجام شده، نشان می‌دهد چاشنی‌هایی مثل دارچین و زردچوبه، تاثیرات منفی غذاهای چرب را از بین می‌برند. پس از مصرف غذاهای چرب، سطح چربی خون (تری‌گلیسیرید) افزایش می‌یابد که این افزایش چربی خون خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. در یک تحقیق انجام شده در این زمینه مشخص شد پس از مصرف دارچین در وعده‌های غذایی چرب، سطح چربی خون تا 30 درصد کاهش یافته است.

- تنظیم قندخون

در یک تحقیق انجام شده توسط وزارت کشاورزی ایالات متحده، متخصصان به این نتیجه رسیدند که ادویه‌هایی مثل دارچین که به لحاظ ذخیره آنتی‌اکسیدانی غنی هستند خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند. مصرف دارچین در بین افراد تحت مطالعه در این تحقیق سطح قندخون آنها را به میزان قابل توجهی کاهش داد.

- پیشگیری از دیابت

دارچین با روند خالی شدن معده از غذا را کاهش داده و در نتیجه مانع از بالا رفتن سریع قندخون می‌شود و همچنین تاثیر و حساسیت انسولین را نیز بهبود می‌بخشد. یک مطالعه انجام شده در دانشگاه جورجیای آمریکا همچنین نشان داد دارچین می‌تواند از تخریب بافت‌ها و التهاب‌های بافتی ناشی از افزایش قندخون جلوگیری کند. دارچین در عین حال با پیشگیری از تشکیل ترکیباتی که منجر به سفتی و تصلب شرایین می‌شوند، خطر حمله قلبی را کاهش می‌دهد.

- بهبود عملکرد مغز

تحقیقات نشان می‌دهد حتی بو کردن دارچین می‌تواند فرآیندهای ادراکی را بهبود بخشد و به تقویت عملکرد ذهن کمک کند.

متخصصان سازمان تحقیقات کشاورزی آمریکا به این نتیجه رسیده‌اند که عصاره دارچین مانع از تورم و التهاب سلول‌های مغزی پس از وارد شدن ضربه به مغز یا سکته مغزی می‌شود.

- پیشگیری از پارکینسون

در یک تحقیق انجام شده توسط کارشناسان موسسه ملی بهداشت آمریکا روی حیوانات آزمایشگاهی معلوم شد دارچین در بدن به ماده‌ای به نام «بنزوات سدیم» تبدیل می‌شود که با ورود به مغز تاثیرات مثبتی همچون حفاظت از نورون‌ها (سلول‌های عصبی)، متعادل کردن انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز و بهبود فعالیت‌های حرکتی را به همراه دارد.

به گزارش فاکس‌نیوز، برای بهره‌مندی از فواید بیشتر دارچین می‌توانید آنها را در موارد زیر استفاده کنید:

1- استفاده از دارچین در قهوه

2- مصرف دارچین به همراه حبوبات

3- مصرف این ادویه همراه با ماست، میوه‌های تازه، آجیل و دانه‌های روغنی