

## چربی‌هایتان را با دارچین بسوزانید



دارچین یکی از پرکاربردترین ادویه‌های موجود است که در غذاهای گوناگونی مورد استفاده قرار می‌گیرد. دارچین ادویه محبوب سرآشپزهاست که علاوه بر خوش طعم کردن غذاها، به بدن در کاهش دادن وزن کمک شایان توجهی می‌کند.

دارچین یکی از پرکاربردترین ادویه‌های موجود است که در غذاهای گوناگونی مورد استفاده قرار می‌گیرد. دارچین ادویه محبوب سرآشپزهاست که علاوه بر خوش طعم کردن غذاها، به بدن در کاهش دادن وزن کمک شایان توجهی می‌کند.

به گزارش سلامت، تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف دارچین، سوخت‌وساز (متابولیسم) بدن را بهبود بخشیده و افزایش می‌دهد. یافته‌های حاصل شده از این تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف روزانه یک‌چهارم قاشق چایخوری از این ادویه، سوخت و ساز (متابولیسم) بدن را تا ۲۰ بار فراتر از توانایی طبیعی بدن افزایش می‌دهد و به بدن اجازه می‌دهد تا چربی و کالری‌های ذخیره شده را با سرعت بیشتر و کارآمدی بهتری بسوزاند.

در حقیقت، هنگامی که سوخت و ساز (متابولیسم) بدن افزایش می‌یابد، بدن این توانایی را پیدا می‌کند که برای انرژی خود از چربی ذخیره شده در سلول‌ها استفاده کند. اگر بدن افراد دارای رژیم، از سوخت و ساز (متابولیسم) پایینی برخوردار باشد، بدن آن‌ها نمی‌تواند چربی ذخیره شده را بسوزاند، در نتیجه وزن آن‌ها افزایش یافته یا به عبارتی وزنی از دست نمی‌دهند.

براساس مطالعات، هنگامی که دارچین را با غذا مصرف کنیم نه‌به‌صورت جداگانه، به بدن کمک می‌کند تا قند ذخیره شده را بهتر و کارآمدتر بسوزاند و در نتیجه این کار، سطوح قند خون کاهش می‌یابد. با کاهش یافتن سطوح قند خون، بدن می‌تواند سطوح انرژی، میل به غذا و سیگنال‌های گرسنگی خود را تنظیم کند. علاوه بر این، تمایل بدن برای ذخیره چربی را نیز کاهش می‌دهد. با فوایدی که به خاطر افزایش سوخت‌وساز (متابولیسم) و تعادل قند خون نصیب بدن می‌شود، دارچین در نهایت به سلول‌های چربی درون بدن کمک می‌کند تا نسبت به سطح انسولین خون پاسخ‌ده و دارای عکس‌العملی سریع باشد. و نتیجه این پاسخ‌دهی فوایدی است که از سوزاندن چربی و کاهش وزن به دست می‌آید.

### دارچین را وارد زندگی خود کنید

دارچین، این ادویه خوش طعم را می‌توانید به غذاهای مورد علاقه خود اضافه کنید. غذاها و نوشیدنی‌هایی که به‌طور معمول این ادویه در آن‌ها به کار برده می‌شود، عبارتند از: کمی دارچین به چای یا قهوه اضافه کنید. بسیاری از چایی‌هایی که طعم ندارند با دارچین بسیار خوش طعم می‌شوند. حتی می‌توانید به چایی‌های طعم‌دار هم دارچین اضافه کنید.

در تمام غذاها می‌توانید از دارچین استفاده کنید. اگر مقدار دارچینی را که به غذا اضافه می‌کنید، جوانه‌های چشایی شما را تحریک نمی‌کند، مقدار آن را افزایش دهید. نگران نباشید، طعم غذایتان بد نخواهد شد.

بلغور بدون طعم هم در سوزاندن سلول‌های چربی بسیار فوق‌العاده عمل می‌کند. اگر می‌خواهید فواید آن را افزایش دهید، بلغور را با دارچین بپزید.

ماست ساده و بدون چربی هم در کاهش وزن مؤثر است. اما رژیم‌گیرندگان به نداشتن طعم آن معترض هستند. به همین خاطر پیشنهاد می‌کنیم که به ماست خود دارچین اضافه کنید.

پنیر روستایی- یا به عبارت دیگر دست‌ساز- به دلیل چربی پایین و میزان پروتئین بالا، ماده غذایی پرفرمداری است. برای شیرین کردن این نوع از پنیر، از دارچین استفاده کنید.

دارچین را می‌توانید همراه با میوه‌های فصلی نیز مصرف کنید. کمی از آن را به سیب و کدو تنبل اضافه کنید. بسیار لذیذ خواهد شد.

### رابطه دارچین و دیابت

برای هر بیماری‌ای که مردم می‌شناسند و از آن آگاهی دارند، یک نوع درمان طبیعی ارائه شده است. محدوده این نوع درمان‌ها از بیماری‌های خوش‌خیم تا بیماری‌های بدخیم را در برمی‌گیرد. با این حال این بدن معنا نیست که هیچ نوع درمان طبیعی مؤثری برای بیماری‌ها وجود ندارد. برای مثال می‌توان از درمان دیابت به وسیله دارچین نام برد اما این چگونه عمل می‌کند و اینکه آیا خطری ندارد؟

هنگامی که به دیابت مبتلا شوید، مشکل شما با انسولین و قند خواهد بود؛ چه زمانی که لوزالمعده (پانکراس) شما به اندازه کافی انسولین تولید نکند- همانطور که در دیابت نوع اول دیده می‌شود- و چه زمانی که سلول‌های بدن شما به انسولین تولید شده پاسخ ندهند، همانطور که در دیابت نوع دوم دیده می‌شود.

درمان‌های موجود، برای درمان این دو نوع دیابت و کاهش شدت بیماری است، اما هدف اصلی از درمان این دو نوع از بیماری دیابت، دستیابی به میزان کافی انسولین و اطمینان یافتن از این موضوع است که سلول‌ها انسولین را پس نزنند و می‌پذیرند. اما چرا؟ برای اینکه از این گلوکز یا قند برای سوخت در جریان خون استفاده شده و خون به خوبی در رگ‌ها جریان یابد.

گاهی اوقات برای درمان، استفاده از رژیم غذایی مناسب و ورزش کردن پیشنهاد می‌شود و در رابطه با دیابت نوع اول، درمان با انسولین جایگزین یا داروهای مخصوص این بیماری تجویز می‌شود اما همواره این سؤال در ذهن مردم بود که آیا درمان طبیعی برای این بیماری وجود دارد؟ و گویا استفاده از دارچین پاسخ این سؤال بود.

از آنجا که دیابت نوع اول درباره موضوعی فیزیکی است و استفاده از دارچین می‌تواند در درمان آن مؤثر واقع شود اما در دیابت نوع دوم، لوزالمعده (پانکراس) به خاطر آسیبی که دیده است نمی‌تواند به اندازه کافی انسولین تولید کند و در نتیجه دارچین هیچ تأثیری در بهبود یا درمان بیماری نخواهد داشت.

باید این نکته را به شما یادآور شد که همواره قبل از آنکه تغییری در روش درمان خود به‌وجود آورید- به‌خصوص زمانی که به دیابت مبتلا هستید- حتماً با پزشک خود مشورت کنید. حال به بررسی این موضوع می‌پردازیم که چگونه دارچین بر سطوح قند موجود در بدن تأثیر می‌گذارد.

مطالعاتی که در مرکز تحقیقاتی تغذیه انسان در وزارت کشاورزی ایالات متحده آمریکا انجام شده است، به مطالعه اثرات ۵۴ گیاه گوناگون بر هم‌رنگی استتاری انسولین در آن‌ها پرداخته است و گیاهی که از این مطالعه سربلند بیرون آمد، دارچین بود.

عنصری که در دارچین به انسولین شباهت دارد، MHCP نام دارد. این، عنصری شیمیایی و محلول در آب است که در سیستم بدن شبیه به انسولین عمل کرده و مصرف قند را در سلول‌ها افزایش می‌دهد. به‌طور کلی، این تحقیقات امیدوارکننده به‌نظر می‌رسد اما باید خاطر نشان‌سازیم که این تحقیقات آزمایشگاهی بوده و تاکنون روی انسان انجام نشده‌اند.

با تکیه بر این تحقیقات، درمانی هم به صورت آزمایشی در کلینیک بالینی کوچکی در پاکستان صورت گرفت. ۶۰ داوطلب بیمار با میانگین سنی ۵۲ سال انتخاب شدند که هر کدام حداقل ۷ سال بوده که به دیابت مبتلا بودند. گروه به ۲ بخش تقسیم شد؛ در یک دوره چهل‌روزه، به نیمی از آن‌ها دارچین داده شد و به نیمی دارونما (پلاسیبو)؛ نتایج کسب شده از این روش درمانی شگفت‌انگیز و حیرت‌آور بود!

ابتدای آزمایش، وسط آزمایش و انتهای آن، سطوح قندخون بیماران اندازه‌گیری شد. سطوح قندخون گروهی که دارچین مصرف کرده بود، پس از پایان آزمایش به مقدار قابل توجهی پایین آمده بود اما در گروهی که از دارونما استفاده کرده بود، هیچ تغییر خاصی رخ نداده بود.

پس اگر به دیابت مبتلا هستید، مصرف دارچین را در رژیم غذایی خود قرار دهید. مطمئن باشید که ضرر نخواهید کرد.