



۱۰ فایده زردچوبه برای سلامتی

زردچوبه یکی از متداولترین ادویه ها در آشپزی است که رایحه ای شبیه به فلفل، طعمی تیز و رنگی طلایی دارد.

زردچوبه یکی از متداولترین ادویه ها در آشپزی است که رایحه ای شبیه به فلفل، طعمی تیز و رنگی طلایی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت مردمان، طبق ژورنال جامعه شیمی امریکا، زردچوبه سرشار از خواص آنتی اکسیدان، ضدویروس، ضدباکتری، ضدقارچ، ضدسرطان و ضدالتهاب است. همچنین حاوی میزان قابل توجهی پروتئین، فیبر، نیاسین، ویتامین C، ویتامین E، ویتامین K، پتاسیم، کلسیم، مس، آهن، منیزیم و روی میباشد، زردچوبه بخاطر وجود همه این خواص معمولاً برای درمان مشکلات جسمانی متفاوتی مورد استفاده قرار میگیرد.

در زیر به ۱۰ فایده زردچوبه برای سلامتی اشاره میکنیم:

۱. پیشگیری از سرطان

زردچوبه میتواند از بروز سرطان پروستات جلوگیری کرده، رشد سرطان پروستات موجود را کاهش داده و حتی سلولهای سرطانی را از بین ببرد. محققان مختلفی دریافته اند که ترکیبات فعال زردچوبه آن را به یکی از بهترین پیشگیرنده ها درمقابل تومرهای ایجادشده بخاطر پرتو تبدیل کرده است. این ماده همچنین تاثیرات پیشگیرنده ای دربرابر سلولهای تومور مثل لوکمی سلول T، سرطان روده بزرگ و سرطان سینه دارد.

۲. بهبود آرتروز

خواص ضدالتهاب زردچوبه برای درمان هر دو نوع آرتروزهای استخوانی و روماتوئید عالی است. علاوه براین، خواص آنتی اکسیدانی آن رادیکالهای آزاد که سلولهای بدن را تخریب میکند، از بین میبرد. مشخص شده است که افرادی که مبتلا به آرتروز روماتوئید که به طور منظم از زردچوبه استفاده میکنند، دچار درد و التهاب مفاصل کمتری میشوند.

۳. کنترل دیابت

از زردچوبه که به حفظ سطح سالم انسولین خون کمک میکند، میتوان برای درمان دیابت استفاده کرد. زردچوبه همچنین کنترل گلوکز را تقویت کرده و تاثیر داروهای دیابت را افزایش میدهد. یک فایده مهم دیگر زردچوبه تاثیر آن در کمک به کاهش مقاومت انسولین است که میتواند از بروز دیابت نوع ۲ پیشگیری کند. اما وقتی با داروهای خیلی قوی ترکیب شود، میتواند موجب افت قند خون شود. بنابراین بهتر است قبل از مصرف آن با پزشکتان مشورت کنید.

۴. کاهش سطح کلسترول

تحقیقات ثابت کرده است که مصرف زردچوبه بعنوان چاشنی در غذاها میتواند سطح کلسترول را پایین بیاورد. میدانید که بالا بودن میزان کلسترول در بدن میتواند مشکلات جدی برای سلامتیتان ایجاد کند. حفظ سطح سالمی از کلسترول از بسیاری بیماریهای قلبی-عروقی جلوگیری خواهد کرد.

۵. تقویت سیستم ایمنی

زردچوبه حاوی ماده ای به نام لیبو پلی ساخارید است که به تحریک سیستم ایمنی بدن کمک میکند. عوامل ضدباکتری، ضدقارچ و ضدویروس زردچوبه نیز سیستم ایمنی بدن را تقویت میکند. با داشتن یک سیستم ایمنی قوی احتمال ابتلا به

سرماخوردگی، آنفولانزا و سرفه کمتر خواهد شد. اگر به هر یک از این بیماریها مبتلا شدید، یکبار در روز یک قاشق چایخوری زردچوبه به یک لیوان شیر گرم مخلوط کرده و نوش جان کنید.

۶. التیام زخمها

زردچوبه یک عامل ضدعفونی کننده و ضدباکتری طبیعی است و میتواند از آن بعنوان یک داروی ضدعفونی کننده استفاده کرد. اگر جایی از بدنتان بریده یا زخم شده است، کمی پودر زردچوبه روی آن بپاشید تا روند التیام آن سریعتر شود. زردچوبه همچنین به ترمیم پوست آسیب دیده نیز کمک کرده و برای درمان پسوریازیس و سایر بیماریهای التهابی پوست نیز مفید است.

۷. کنترل وزن

پودر زردچوبه برای حفظ وزن سالم بسیار مفید است. یکی از ترکیبات موجود در زردچوبه به بالا بردن تولید صفرا که یکی از مولفه های اصلی در تجزیه چربی هاست، کمک میکند. کسانی که میخواهند وزنشان را پایین بیاورند با هر وعده غذایی خود یک قاشق چایخوری زردچوبه مصرف کنند.

۸. جلوگیری از بیماری آلزایمر

التهاب مغز یکی از دلایل اصلی اختلالات شناخت مثل بیماری آلزایمر به شمار میرود. زردچوبه با کمک به از بین بردن پلاکهایی که در مغز ایجاد میشود و بهبود جریان اکسیژن. به سلامت عمومی مغز کمک میکند. این ماده میتواند ایجاد یا پیشرفت بیماری آلزایمر را نیز کاهش دهد.

۹. بهبود هضم و گوارش

ترکیبات بسیاری در زردچوبه کیسه صفرا را برای تولید صفرا تحریک میکنند که گوارش را تقویت کرده و علائم نفخ و گاز معده را کاهش میدهد. همچنین زردچوبه برای درمان بسیاری بیماریهای التهابی روده ازجمله کولیت اولسراتیو مفید است. اما باید به خاطر داشته باشید که افرادی که از هر نوع بیماری صفراوی رنج میبرند، نباید از زردچوبه بعنوان مکمل غذایی استفاده کنند زیرا وضعیت آنها را بدتر خواهد کرد. اگر از مشکلات و بیماریهای گوارشی رنج میبرید، بهتر است زردچوبه را به صورت خام مصرف کنید.

۱۰. پیشگیری از بیماری کبد

زردچوبه نوعی پاک کننده طبیعی کبد به شمار میرود. کبد از طریق تولید آنزیمها، خون را تصفیه میکند و زردچوبه تولید این آنزیمهای حیاتی بدن را افزایش میدهد. این آنزیمها تجزیه شده و سموم داخل بدن را کاهش میدهند. همچنین گفته میشود که زردچوبه موجب بهبود گردش خون نیز میشود. همه این عوامل به سلامت کبد کمک میکند.

باتوجه به همه فوایدی که در بالا اشاره کردیم، اضافه کردن این ادویه مفید به برنامه غذایی بهترین کاری است که برای بالا بردن کیفیت زندگیتان میتوانید انجام دهید. زردچوبه را میتوانید به شکل پودر به غذاهای سرخ کردنی و پختنی خود اضافه کرده و یا حتی همراه با سس سالاد مصرف کنید. اما توجه داشته باشید که افراد مبتلا به سنگ صفرا و انسداد صفراوی نباید از زردچوبه استفاده کنند.