دارچین و زردچوبه، تاثیرات منفی غذاهای چرب را از بین می‌برند.

آذر 26, 1393

مطالعاتی که اخیرا در دانشگاه «پن‌استیت» انجام شده، نشان می‌دهد چاشنی‌هایی مثل دارچین و زردچوبه، تاثیرات منفی غذاهای چرب را از بین می‌برند.

دارچین، پوست گروهی از درختان می باشد. دارچین امروزه در هر فروشگاهی یافت می شود. این ماده اکثرا به عنوان چاشنی و برای مزه دارکردن غذاها به کار می رود

دارچین اولین بار در سریلانکا یافت شد و بعد از آن، تمام دنیا این چاشنی را شناختند و برای طعم بهتر غذاها استفاده کردند.

آیا شما می دانید یک قاشق چای خوری دارچین، حاوی 28 میلی گرم کلسیم، 1 میلی گرم آهن ، 1 گرم فیبر و مقدار زیادی ویتامین های C و K و منگنز است.

همچنین مقدار 2/1 گرم کربوهیدرات دارد.

فواید دارچین

به گزارش نگاه روز، دارچین جزو آن دسته از داروهایی است که در قدیم استفاده می شد. این داروی قدیمی برای اختلالات گوارشی از قبیل سوء هاضمه، نفخ معده، دردهای معده و اسهال به کار می رفت.

دارچین فواید بسیاری دارد که از آن جمله می‌توان به خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدباکتریایی این ادویه اشاره کرد. دارچین به‌رغم اینکه غذا را شیرین نمی‌کند اما می‌تواند با عطر و طعم خاصی که به آن می‌دهد مصرف شیرین‌کننده‌ها را کاهش دهد. امروزه مشخص شده که دارچین، غیر از درمان اختلالات گوارشی، برای آرامش و جلوگیری از عصبانیت و رفتارهای ناخوشایند و همینطور برای استشمام بهتر به کار می رود. همچنین برای جلوگیری از فساد غذا و فساد میکروبی استفاده می شود.

کمک به حفظ سلامت قلب

مطالعاتی که اخیرا 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 (تری گلیسیرید) 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 آنتی اکسیدانی 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 شرائین 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.

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

اثرات مضر مصرف زیاد دارچین عبارت است از: التهاب یا ورم کردن پوست، زخم ها و ترک های گوشه دهان و همینطور سوزش معده.

دارچین از لخته شدن خون جلوگیری می کند، اما زیادی آن در خون باعث بروز مشکلات خونی و گردش خون می شود، به خصوص اگر با داروهایی که موجب رقیق شدن خون می شود(مانند آسپیرین) مصرف شود، مشکلات را دو برابر می کند.

افرادی که آلرژی دارند، نباید از مصرف دارچین در غذاهای خود پرهیز کنند، زیرا دارچین موجب تشدید آلرژی نمی شود. اما این نکته را فراموش نکنید که اگر شما بسیار زیاد از دارچین استفاده کنید، باید اثرات بد آن را بپذیرید.