

القرفة تساعد على حرق الدهون الضارة في الجسم



الأحد 7 مايو 2017 م

أفادت دراسة أمريكية حديثة بأن إدراج القرفة ضمن النظام الغذائي اليومي، يمكن أن يساعد في التقليل من أثر الدهون على صحة الإنسان، ويقي من أمراض القلب والسكري^١

الدراسة أجراها باحثون متخصصون في التغذية العلاجية، وعرضوا نتائجها ضمن فعاليات مؤتمر الجمعية الأمريكية لأمراض القلب، الذي عقد في الفترة من 6-4 مايو بعاصمة مينيسوتا بولاية مينيسوتا الأمريكية^٢

ولاختبار فاعلية القرفة في التخلص من الدهون الضارة، أجرى الباحثون دراستهم على مجموعة من الفئران^٣

ولاحظ الباحثون أن الفئران التي اتبعت نظاماً غذائياً غنياً بالدهون بالإضافة إلى تناولهم مكملات القرفة لمدة 12 أسبوعاً، اكتسبت وزناً أقل من غيرها، وكانت مستويات السكر لديها أفضل، بالمقارنة مع فئران لم تتناول مكملات القرفة^٤

وأوضح فريق البحث أن النظام الغذائي الغني بالدهون مرتبط بارتفاع خطر الإصابة بالعديد من الأمراض الصدية مثل أمراض القلب والسكري والسمنة، ولكن إدراج القرفة ضمن هذا النظام قد يساعد في التقليل من الأثر السلبي الناتج عن هذه الدهون، ويحد من مستويات الكوليسترول في الدم^٥

وعن السبب في ذلك، قال الباحثون إنه يعود إلى احتواء القرفة على مستويات مرتفعة من مادة البوليفينول (Polyphenol) التي تتمتع بخصائص مضادة للالتهاب والأكسدة^٦

وقال فريق البحث إنه في حال تأكيد هذه النتائج، قد يؤدي ذلك إلى تطوير أدوية أو لقاحات جديدة من خلاصة القرفة تساعد في الحد من انتشار أمراض القلب والسكري^٧