

رغم فوائدها العديدة احذر 7 أضرار لتناول القرفة



السبت 5 أغسطس 2017 م 04:08

تعتبر القرفة من أشهر التوابل استخداماً حول العالم، كما أن رائحتها تعد من أفضل الروائح المهدئة على الأرض وتنزع أشجار القرفة في أماكن عدة حول العالم، مثل سريلانكا والهند ومدغشقر والبرازيل وجزر الكاريبي، كما تزرع أيضاً في الصين وفيتنام وإندونيسيا والقرفة غنية بالكالسيوم والألياف والمنغنيز، وهي تحتوي على فوائد صحية عديدة، إلا أنها إذا تم استخدامها بكثرة، فقد تتسبب في بعض المشاكل الصحية الخطيرة

وفيما يلي 7 أضرار لتناول المتزايد للقرفة، بحسب موقع "بولدسكاي" المعنى بالصحة:

1 - مشاكل في القلب

الاستهلاك المتزايد للقرفة يزيد من معدل # ضربات_القلب، لذا يحذر الأطباء المرضى الذين يعانون من مشاكل في القلب من تناول القرفة كما أن استخدام زيت القرفة الخام، غير المخفف، يضر بالقلب أيضاً، لذا ينصح بتخفيفه إلى أقل من 2% قبل إضافته إلى الأطعمة

2 - درجة حرارة الجسم

ترفع القرفة من # درجة_حرارة_الجسم إذا تم تناولها بكثرة، مثلها مثل الفلفل والزنجبيل والثوم والبصل واليقطين، لذا يحذر الأطباء المرضى الذين يعانون من أي التهابات بالجسم من تناول كميات كبيرة من القرفة، حيث إن ذلك قد يتسبب في ارتفاع درجات حرارة أجسامهم

3 - الحساسية

القرفة قد تسبب بعض # الحساسية لبعض الأشخاص، حيث تتمثل أعراضها في جريان الأنف وقرحة العيون وألم بالمعدة وتورم بالوجه واليدين وكذلك الشعور بالغثيان

وفي كثير من الأحيان، قد تتطور أعراض الحساسية لزيت القرفة لتصل إلى ضيق التنفس والشعور بالدوار وكذلك الانخفاض المفاجئ لضغط الدم

4 - أثناء العمل

يبدو أن تناول القرفة أثناء العمل غير مستحب، والسبب هو أن القرفة قد تتسبب في حدوث # المخاض المبكر ويزيد من انقباضات الرحم (المعروف باسم "الطلق"). من المعروف أن القرفة يمكن استخدامها لتقليل آلام المعدة التي يسببها سوء الهضم، إلا أنه لا ينصح بتناولها أثناء العمل كما يجب الامتناع عن استنشاق زيت القرفة تماماً طيلة فترة # العمل

5 - السكر في الدم

أثبتت الدراسات أن استهلاك القرفة بكثرة قد يخفض من مستوى السكر في الدم، ما قد يسبب الشعور بالدوار، وقد يتتطور الأمر ليصبح خطيراً

6 - المشاكل الجلدية

إن تأثير زيت القرفة، غير المخفف، على الجلد يماثل تأثير مسحوق الفلفل الحار على الجلد، أي أنه يعطي إحساساً بالحرقة

تعتبر القرفة نوعاً من #المضادات_الحيوية، لذا إذا كنت تتناول أي نوع من المضاد الحيوي لعلاج مرض ما، فلا يجب عليك أن تتناول القرفة، حيث إنها قد تتفاعل مع الدواء المعالج، فتحدث تأثيراً خطيراً □