

رغم فوائدها العديدة ❗ احذر 7 أضرار لتناول القرفة



السبت 5 أغسطس 2017 04:08 م

تعتبر القرفة من أشهر التوابل استخداماً حول العالم، كما أن رائحتها تعد من أفضل الروائح المهدئة على الأرض ❗ وتُزرع 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 "بولدسكاى" المعني 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 الحمل

يبدو أن تناول القرفة أثناء الحمل 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 يُنصح بتناولها أثناء الحمل ❗ كما يجب الامتناع عن استنشاق زيت القرفة تماماً طيلة فترة #الحمل ❗

5 - السكر في الدم

أثبتت الدراسات أن استهلاك القرفة بكثرة قد يخفض من مستوى السكر في الدم، ما قد يسبب الشعور بالدوار، وقد يتطور 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 القرعة نوعاً من #المضادات_الحوية، لذا إذا كنت تتناول أي نوع من المضاد الحيوي لعلاج مرض ما، فلا يجب عليك أن تتناول القرعة، حيث إنها قد تتفاعل مع الدواء المعالج، فتحدث تأثيراً خطيراً