

# فوائد صحية مذهلة للقرفة تعرف عليها



الثلاثاء 6 يونيو 2023 03:05 م

منذ آلاف السنين في الطب القديم، لطالما استخدمت القرفة لخصائصها الفريدة، إلا أن العلم الحديث أثبت أن لها الكثير من الفوائد التي يمكن أن تساعد الجسم على محاربة العدوى والفيروسات وأمراض القلب وحتى السرطان [1]

فالقرفة هي نوع من التوابل الفائقة، غنية بمضادات الأكسدة، أظهرت الأبحاث أن لها فوائد صحية للقرفة تم إثباتها علمياً: خفض نسبة السكر في الدم

تشتهر القرفة بخصائصها الخافضة للسكر في الدم، حيث يمكن أن تقلل من كمية السكر التي تدخل مجرى الدم بعد الوجبة عن طريق إبطاء انهيار الكربوهيدرات في الجهاز الهضمي، وفقاً لبحث نُشر في عام 2020.

تقول دراسة نشرت في عام 2022 إن القرفة لها آثار مفيدة على المصابين بداء السكري من النوع الثاني لأنها قد تحاكي تأثيرات الأنسولين لتحسين امتصاص السكر في الخلايا [2]

يمكن أن يؤثر ارتفاع نسبة السكر في الدم - ما يعرف بفرط سكر الدم - على المصابين بداء السكري من النوع الأول والسكري من النوع الثاني، وكذلك النساء الحوامل المصابات بسكري الحمل، وفقاً لإرشادات هيئة الخدمات الصحية الوطنية [3]

تحمي من أمراض القلب

ارتبط استهلاك القرفة بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب، حيث أظهر بحث أن 3/4 ملاعق صغيرة يتم تناولها يوميا كانت قادرة على تقليل مستويات الكوليسترول الضار في الدم [4]

ثبت أيضاً أن القرفة تقلل من ضغط الدم عند تناولها باستمرار لمدة 8 أسابيع على الأقل [5]

يؤدي الكثير من البروتينات الدهنية غير عالية الكثافة أو الكوليسترول "الضار" إلى تراكم الترسبات الدهنية داخل جدران الأوعية الدموية، ما يتسبب في تضيقها بمرور الوقت وزيادة خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية، وفقاً لمؤسسة القلب البريطانية [6]

إبطاء مرض ألزهايمر

تتميز الأمراض التنكسية العصبية مثل ألزهايمر وباركنسون بفقدان تدريجي لهيكل أو وظيفة الخلايا العصبية [7]

أظهرت بعض المركبات الموجودة في القرفة علامات واعدة على تثبيط تراكم بروتين يسمى تاو في الدماغ، وهو أحد السمات المميزة لمرض ألزهايمر، وفقاً لدراسة أجريت عام 2017.

إبطاء نمو السرطان

ذكرت دراسات طبية أن المستخلصات من القرفة تقلل من نمو الخلايا السرطانية وتكوين الأوعية الدموية في الأورام [8]

وأظهرت الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن هذا التأثير يبدو ساماً للخلايا السرطانية، ما يتسبب في موت الخلايا، لكن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتقييم الآثار المحتملة المضادة للسرطان للقرفة على البشر [9]

الالتهابات البكتيرية والفطرية

تشير دراسات مختبرية أجريت العام الماضي إلى أن زيت القرفة يمكن أن يساعد في قتل بعض الفطريات التي تسبب التهابات الجهاز التنفسي [10]

يمكن أيضاً منع نمو بعض البكتيريا مثل الليستيريا والسالمونيلا، وأظهرت دراسة اختبار إضافية أن التوابل قد تساعد أيضاً في منع تسوس الأسنان [11]

قال أطباء الأسنان إن أمراض اللثة يمكن أن تؤدي إلى مجموعة من الأمراض المميتة التي تؤثر على القلب والدماغ والرئتين [12]

الحماية من بعض الفيروسات

تشير بعض الأبحاث إلى أن القرفة قد تساعد في الحماية من بعض الفيروسات، مثل الإنفلونزا وحمى الضنك، وهي عدوى فيروسية تنتقل عن طريق البعوض [13]