قيمتها أعلى من الذهب... تقارير علمية تثبت فوائد جديدة للقرفة



توصف القرفة بأنها واحدة من أقدم التوابل المعروفة في العالم. ففي مصر القديمة، كانت قيمتها أعلى من الذهب.

وإلى جانب كونها لاذعة وحلوة المذاق ما يمنح الطعام مذاقا مميزا، استخدمت القرفة لعدة قرون لعلاج العديد من الأمراض. وتستخدم بشكل خاص في فصلي الخريف والشتاء كونها تساعد في منع الالتهابات الفيروسية وتعزز المناعة.

وأكد العلم الفوائد الصحية العديدة المرتبطة بالقرفة:

مضادات الأكسدة

القرفة غنية بمضادات الأكسدة – بما في ذلك البوليفينول – التي تحمي أنسجة الجسم من الإجهاد التأكسدي والأمراض المرتبطة به مثل السرطان وأمراض القلب التاجية والالتهابات.

الحماية من أمراض القلب

ترتبط القرفة بخفض ضغط الدم والدهون الثلاثية ومستويات الكوليسترول وسكر الدم لدى المصابين بأمراض التمثيل الغذائي.

تحسين حساسية الإنسولين

تشير الدراسات إلى أن القرفة قد تكون قادرة على تقليل مقاومة الإنسولين، وزيادة الحساسية لهرمون الإنسولين الذي يمكن أن يحسن التحكم في نسبة السكر في الدم.

الحماية من الأمراض التنكسية العصبية

بعض المركبات الموجودة في القرفة لها تأثير على بروتين تاو، وهو بروتين في الدماغ مرتبط بمرض ألزهايمر.

وفي دراسة أجريت على الفئران في عام 2014، كانت القرفة بمثابة حماية للخلايا العصبية وساعدت في تحسين الوظيفة الحركية للفئران المصابة بمرض باركنسون.

مضاد للالتهاب

تعد القرفة مضادا طبيعيا للالتهابات يمنع إفراز حمض الأراكيدونيك، وهو حمض دهني يسبب الالتهاب. ويمكن أن يتسبب حمض الأراكيدونيك هذا أيضا في تخثر الدم.

وفي حين أن كل أنواع القرفة قد تبدو متشابهة، إلا أن هناك نوعين مختلفين: القرفة السليخة (Cassia cinnamon) ، والقرفة السيلانية (Ceylon cinnamon) ،شيوعا الأكثر وهي ، المفيدة الصفات يمتلك كلاهما الموصوفة أعلاه. ومع ذلك، تحتوي قرفة السليخة على مادة الكومارين، وهي مركّب موجود في بعض الأنواع النباتية يمكن أن يكون ضارا إذا تم تناوله بكميات كبيرة.