

دارچین در بهبود یادگیری و حافظه موثر است



نتایج یک مطالعه نشان می دهد که دارچین ممکن است بر یادگیری و حافظه تأثیر مثبت بگذارد، اما تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مدیکال نیوز، محققان در این مطالعه به بررسی ۴۰ مطالعه در مورد چگونگی تأثیر دارچین بر عملکرد شناختی پرداختند.

آنها دریافتند که مصرف دارچین ممکن است یادگیری و حافظه را بهبود بخشد.

مطالعات نشان می دهد که دارچین دارای فواید شناختی و خواص ضد التهابی، ضد سرطانی و تعدیل کننده سیستم ایمنی است.

برخی تحقیقات نشان می دهد که دارچین به طور بالقوه دارای اثرات محافظت کننده عصبی، از جمله در برابر بیماری آلزایمر است.

به عنوان مثال، ترکیبی در دارچین موسوم به سینامالدئید وجود دارد که از تجمع پلاک های آمیلوئید بتا در مغز جلوگیری می کند که یکی از نشانه های کلیدی آلزایمر است.

اخیراً محققان با متا آنالیز ۴۰ مطالعه، به بررسی اثرات دارچین بر

عملکرد شناختی پرداختند.

آنها دریافتند که دارچین به طور قابل توجهی عملکرد شناختی را که در قالب یادگیری و حافظه توصیف می‌شود، بهبود می‌بخشد.

برای شروع، محققان مطالعات مربوط به عصاره یا پودر دارچین را تجزیه و تحلیل کردند.

در یک مطالعه بالینی، محققان دریافتند که جویدن آدامس دارچین به مدت ۴۰ روز بر حافظه نوجوانان تأثیر مثبت دارد. با این حال، مطالعه بالینی دیگر، هیچ تغییر قابل توجهی در حافظه هنگام مصرف خوراکی گزارش نکرد.

اکثر مطالعات آزمایشگاهی نشان دادند که دارچین بر یادگیری و حافظه تأثیر مثبت دارد. با این حال، یک مطالعه نشان داد که دارچین باعث کاهش یادگیری و حافظه کوتاه می‌شود.

در همین حال، یک مطالعه دیگر نشان داد که عصاره متانولی حاصل از پوست دارچین می‌تواند تولید آمیلوئید بتا را مهار کند.

سپس، محققان اجزای دارچین مانند اوژنول، اسید سینامیک و سینامالدهید را بررسی کردند.

آنها دریافتند که اوژنول به دلیل خواص آنتی اکسیدانی و توانایی آن در مهار پلاک‌های آمیلوئید، دارای اثرات محافظتی شناختی است.

آنها همچنین دریافتند که ترکیباتی به نام سینامالدهید و ترانس سینامالدهید دارای اثرات ضد مرگ سلولی و اثرات ضد التهابی هستند که از اختلالات شناختی در مدل‌های حیوانی محافظت می‌کنند.

محققان خاطرنشان کردند که نتایج آنها وابسته به دوز نبود، به این معنی که هم دوز کم و هم دوز زیاد دارچین اثرات مثبتی را به همراه داشت.

دارچین دو نوع دارد: سیلان و کاسیا. هر دو می‌توانند مکمل‌های سالمی در رژیم غذایی فرد باشند، با این حال، دارچین کاسیا حاوی سمی است که اگر زیاد از آن بخورید می‌تواند مضر باشد.

محققان هشدار می‌دهند مصرف مقادیر زیاد دارچین کاسیا می‌تواند به عملکرد کبد آسیب برساند، خطر ابتلاء به سرطان ریه، کبد و

کلیه، تداخلات دارویی را به دلیل مقادیر بالای کومارین افزایش دهد. همچنین، خوردن بیش از حد دارچین از هر نوع به یکباره باعث سرفه و مشکل در تنفس میشود زیرا بافت بسیار ظریف ادویه میتواند در واکوئل های ریه گیر کند که این مسئله برای افراد مبتلا به آسم نگران کننده است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیکال نیوز