

زردچوبه به سلامت قلب و مغز کمک می کند



مصرف زردچوبه فواید درمانی زیادی دارد که از جمله آنها می توان به کمک به هضم غذا، کاهش التهاب، کمک به سلامت قلب، پیشگیری از ابتلا به سرطان و سلامت مغز اشاره کرد.

به گزارش گروه علمی ایرنا از پایگاه اینترنتی مدیکال نیوز تودی، زردچوبه یک گیاه چند ساله از خانواده زنجبیل، بومی جنوب غربی هند است. زردچوبه معمولاً به صورت پودر و به عنوان ادویه مصرف می شود. براساس پایگاه داده های ملی تغذیه آمریکا (USDA)، یک قاشق غذاخوری پودر زردچوبه دارای ۲۹ کالری، ۰٫۹ گرم پروتئین، ۰٫۳ گرم چربی و ۶٫۳ گرم کربوهیدرات (از جمله ۲ گرم فیبر و ۰٫۳ گرم قند) است.

همچنین یک قاشق غذاخوری زردچوبه ۲۶ درصد نیاز روزانه انسان به منگنز، ۱۶ درصد به آهن، ۵٪ به پتاسیم و ۳ درصد به ویتامین را تامین می کند.

کورکومین ماده فعال در زردچوبه است که تصور می شود منبع بسیاری از خواص درمانی آن است. کورکومین همچنین مسئول عطر و طعم کمی تلخ و کمی تند زردچوبه است.

در این گزارش به فواید درمانی و سلامتی زردچوبه اشاره شده است.

*** کمک به هضم غذا

کورکومین با تحریک کیسه صفرا به تولید صفرا به بهبود هضم غذا کمک کند. مطالعات نشان می دهند که زردچوبه نفخ و گاز معده افراد مبتلا به سوء هاضمه را کاهش می دهد.

***کاهش التهاب

زردچوبه با کاهش سطح دو آنزیم در بدن که موجب بروز التهاب می شوند نشان می دهد که می تواند در درمان بسیاری از وضعیت های التهابی موثر باشد.

التهاب یک تهدید شایع است و با ابتلا به وضعیت هایی مانند بیماری قلبی، دیابت نوع دو، سکته مغزی، آرتрит، سرطان و بیماری آلزایمر ارتباط دارد.

***کمک به سلامت قلب

مشخص شده است که زردچوبه با جلوگیری از تجمع پلاکت های خونی خطر تشکیل لخته خونی را کاهش دهد. مطالعات اولیه نشان می دهد که زردچوبه به پیشگیری از تشکیل پلاک در رگ های خونی کمک کند. مطالعات بر روی حیوان نشان داده اند که عصاره زردچوبه کلسترول LDL (بد) را کاهش داده و از انباشتگی بیشتر جلوگیری می کند.

***پیشگیری از ابتلا به سرطان

مدارک زیادی وجود دارد که نشان می دهد زردچوبه به دلیل خواص آنتی اکسیدان و ضد التهابی خود به پیشگیری از ابتلا به سرطان کمک می کند.

مطالعات اپیدمیولوژی التهاب را به عنوان یک عامل خطر ساز بزرگ برای ابتلا به سرطان معرفی کرده اند.

مشخص شده است که اعمال موضعی زردچوبه می تواند برخی علائم سرطان مانند کاهش حس بویایی، خارش و اندازه زخم و درد را کاهش دهد.

***سلامت مغز

اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و بهبود گردش خون زردچوبه در پیشگیری و درمان بیماری های عصبی از جمله بیماری آلزایمر، پارکینسون و ام.اس مفید است.

***دیابت نوع دو

استرس اکسیداتیو و واکنش های التهابی عوامل عمده بروز و ابتلا به دیابت نوع دو هستند. به نظر می رسد که زردچوبه با تحریک لوزالمعده به تولید و ترشح انسولین بر دیابت تاثیر می گذارد. چند مطالعه نشان داده اند که زردچوبه به تنظیم گلوکز و سوخت و ساز لیپید در دیابت نوع دو کمک می کند.