

دارچین شیوه ای ایمن برای کاهش علائم روماتیسم مفصلی



محققان دریافته‌اند که مکمل دارچین نشانگرهای زیستی التهاب و فشار اکسایشی دخیل در روماتیسم مفصلی را کاهش می‌دهد.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از اوری دی هلث، محققان می‌گویند اگر به روماتیسم مفصلی، یک بیماری التهابی مزمن مفاصل، مبتلا هستید، پاشیدن مقداری ادویه در قهوه صبحگاهی ممکن است به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید.

محققان چینی در مطالعه خود، ۱۲ مطالعه مربوط به مصرف دوزهای پودر دارچین از ۱.۵ تا ۴ گرم در روز را بررسی کردند. یافت‌ها نشان داد مصرف مکمل دارچین منجر به موارد زیر می‌شود:

- کاهش قابل توجه پروتئین واکنشی (CRP) (C)، پروتئین خون که در صورت وجود التهاب افزایش می‌یابد، و مالون دی آلدئید (MDA)، نشانگر فشار اکسایشی.
- کاهش معنی‌دار آماری در اینترلوکین-۶ که در محل‌های التهاب تولید می‌شود.
- افزایش ظرفیت کل آنتی‌اکسیدانی.

نتیجه‌گیری نهایی تیم تحقیق این بود که «مکمل دارچین ممکن است

کمکی برای کاهش التهاب و میزان فشار اکسایشی در انسان باشد.»

یافته‌ها نشان داد که سینامالدئید، ترکیب موجود در دارچین، با مهار پروتئین‌های پیش التهابی، التهاب روماتیسم مفصلی را در موش‌ها کاهش می‌دهد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: اوری دی هلث