

چه اتفاقی با مصرف روزانه زردچوبه در بدنتان رخ می‌دهد؟



مطالعات نشان می‌دهد مصرف روزانه زردچوبه در بهبود گوارش و سلامت مغز و قلب و ... موثر است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از باشگاه خبرنگاران، بیش از ۴۰۰۰ سال است که برای درمان بسیاری از بیماری‌ها از زردچوبه استفاده می‌شود. مطالعات نشان داده است که زردچوبه می‌تواند با عفونت‌ها و برخی سرطان‌ها مبارزه کند، التهاب را کاهش دهد و مشکلات گوارشی را درمان کند.

این گیاه علفی، بومی جنوب غربی هند و از خانواده زنجبیل است. معمولاً به عنوان ادویه در غذاهای گوناگون از جمله در آشپزی بنگلادشی، هندی، پاکستانی و خورش‌ها استفاده می‌شود. اما اگر هر روز زردچوبه بخورید، چه اتفاقی در بدنتان رخ می‌دهد؟

۱. کاهش التهاب

اعتقاد بر آن است که زردچوبه یک ضد التهاب قوی است. در حقیقت این گیاه حاوی بیش از یک دو جین ترکیبات ضدالتهابی است. یکی از مهم‌ترین این ترکیبات کورکومین است که مطالعات زیادی خواص آن را تایید کرده است. به گفته دکتر جیمر دوک که بیش از ۷۰۰ مطالعه را بررسی کرده است، زردچوبه به خوبی از بسیاری داروهای تجویز شده

برای انواع بیماری‌های جان‌فرسا و مزمن بهتر عمل کرده و هیچ عوارض قابل توجهی نداشته است. این ۱۰ ماده غذایی نیز با التهاب در بدن مبارزه می‌کنند.

۲. خطر سرطان را کاهش می‌دهد

در حالی‌که مطالعات تاثیر زردچوبه علیه سرطان را در مراحل اولیه نشان داده است، تحقیقات گوناگون آزمایشگاهی و حیوانی نتایج امیدبخشی داشته‌اند. محققان انجمن سرطان آمریکا متوجه شدند که کورکومین موجود در زردچوبه در چندین مسیر مولکولی مهم که در پیشرفت، رشد و گسترش سرطان نقش دارند، مداخله می‌کند.

مطالعه دیگری نیز بر خواص ضدسرطان کورکومین تاکید می‌کند. فعالیت کورکومین علیه لوکمی (سرطان خون) و سرطان لنف، سرطان‌های گوارشی، سرطان‌های دستگاه تناسلی و ادراری، سرطان سینه، سرطان تخمدان، کارسینوم سلول سنگفرشی سر و گردن، سرطان ریه، ملانوما، سرطان‌های عصبی، و سارکوم توانایی آن در اثرگذاری بر چندین هدف را نشان می‌دهد.

۳. به گوارش کمک کرده و چندین اختلال مرتبط با آن را تسکین می‌دهد

زردچوبه یک ماده موثر در بهبود گوارش و کاهش برخی علائم اختلالات گوارشی نیز هست که تا حدودی به خواص ضدالتهابی قوی آن برمی‌گردد.

مطالعه‌ای در دانشگاه مریلند، تعدادی از مشکلات و ناراحتی‌هایی مختلف را برشمرده است که زردچوبه می‌تواند در آن‌ها مفید واقع شود، از جمله سوء هاضمه و التهاب زخمی روده بزرگ (کولیت اولسروز). یافته‌های کلیدی آن‌ها اینگونه بود: کورکومین تولید صفرا در کیسه صفرا را افزایش می‌دهد که سبب بهبود گوارش می‌شود. همچنین زردچوبه به عنوان محافظی بالقوه در بهبود کولیت اولسروز عمل می‌کند.

البته یک استثنای مهم در این مورد زخم معده است که به مبتلایان توصیه می‌شود از مصرف آن خودداری کنند. زردچوبه می‌تواند باعث افزایش اسید معده شود.

۴. سلامت مغز را افزایش می‌دهد

دانشمندان طی مطالعه‌ای و با استفاده از یک رژیم غذایی غنی شده با کورکومین، عملکرد رفتاری موش‌ها پس از ۶ هفته و ۱۲ هفته را بررسی کردند. در پایان متوجه افزایش حافظه فضایی و غیرفضایی آن‌ها و

ارتباط احتمالی بین کورکومین و افزایش توانایی شناختی و نوروپلاستی آن‌ها شدند.

به عبارت دیگر زردچوبه می‌تواند به نوروپلاستیسیته (انعطاف‌پذیری مغز) کمک کند که خارق‌العاده است.

۵. سلامت قلب را بهبود می‌دهد

اگر هر روز زردچوبه بخورید، سلامت قلب‌تان بهبود خواهد یافت. دانشمندان با مشاهده خواص موثر کورکومین در برطرف کردن رسوبات عروق به این نتیجه رسیدند. تجمع رسوبات در سرخرگ‌ها می‌تواند منجر به حمله قلبی یا سکته شود.

به علاوه، کورکومین در کاهش کلسترول بد خون یا ال‌دی‌ال و جلوگیری از ایجاد لخته نیز کمک می‌کند. توجه داشته باشید که کورکومین می‌تواند با برخی داروهای ضد لخته‌گی خون تداخل داشته باشد.

۶. علائم آرتروز را تسکین می‌دهد

به دلیل خواص ضدالتهابی زردچوبه تصور می‌شود که در تسکین علائم آرتروز مفید واقع شوند. بسیاری از متخصصان سلامت بر این باورند که زردچوبه بیشتر از بسیاری داروهای شیمیایی و بدون نسخه خواص ضدالتهاب دارد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان