

القرفة» مضاد وقائي طبيعي«



الخليج

تعرف عليها..
6 فوائد مذهلة للقرفة



إعداد: راندا جرجس

تعتبر القرفة من أقدم الأعشاب الغنية بالفوائد والمزايا الصحية المتعددة، التي تعمل على الوقاية من المشكلات الصحية وحالات العدوى للجلد والجسم، وتتميز بتأثير مضاد للبكتيريا والفطريات، نظراً لاحتوائها على نوعين من الكيماويات النباتية (أوجينول، جيرانيول)، وتُعرف القرفة بأنها نبات فطري يُستخرج من الشجر خلال موسم الأمطار.

وتشير الأبحاث إلى أن تناول القرفة أو شرب ملعقة صغيرة يومياً لمدة 12 أسبوعاً، يُحسن من صحة القلب والأوعية الدموية، ومن الأعشاب المفيدة لمرضى داء السكري، لأنها تحتوي على عدة مركبات نباتية ومضاد للأكسدة، ما يزيد من حرق الجلوكوز داخل الخلايا بدرجة تصل إلى 20 مرة وأكثر، ما يساعد في السيطرة على مستوى السكر في الدم.

وتحتوي الملعقة الصغيرة من القرفة المطحونة على 16% من الألياف، ولذلك فإن إضافة القليل من القرفة إلى كوب القهوة يومياً، يزيد من نسبة الألياف في الجسم، ومن معدل الحديد بنسبة 4%، ما يعزز بناء خلايا الدم الحمراء بصورة صحيحة، كما أنها تحتوي أيضاً على 8% من الكالسيوم الذي يلعب دوراً أساسياً في قوة العظام.

وتشتهر القرفة بقدرتها على الحد من آلام المفاصل وتسكين الآلام وتيبس الأعصاب وآلام الرقبة، نظراً لاحتوائها على مركبات مضادة للالتهابات، وتشير الأبحاث إلى أن مضغ عود من القرفة يزيد النشاط العقلي، ويحسن الوظائف الإدراكية والذاكرة على المدى القصير، كما يقلل تناول كمية صغيرة من مشروب القرفة في الصباح من نمو الخلايا السرطانية في الدم والغدد اللمفاوية.