

دراسة: القرفة تبطئ الإصابة بالسكري

السبت 25 يوليو 2020 09:14 ص

اكتشف العلماء في دراسة حديثة أن القرفة تحسن من التحكم في مستوى سكر الدم لدى الأشخاص الذين يعانون من حالة تعرف باسم مقدمات داء السكري؛ مما يبطئ تقدم الإصابة بمرض السكري من النوع 2.

أجريت الدراسة التجريبية على 51 شخصا مصابين بارتفاع نسبة السكر في الدم، وقال مؤلف الدراسة الدكتور "جوليو روميو": "نحن نبحث عن أساليب آمنة قليلة التكلفة للحد من الإصابة بالسكري من النوع الثاني".

ولطالما استخدمت القرفة لعلاج مشاكل الجهاز التنفسي والجهاز الهضمي لعدة قرون.

واستخدم قدماء المصريين القرفة كعطر أثناء عملية التحنيط، بينما استخدمها الرومان في محارق الجنازات لإخفاء رائحة اللحم المحترق.

وهناك نوعان أساسيان من القرفة: سيلان، التي تزرع في سريلانكا، وكاسيا، التي يتم إنتاجها على نطاق واسع في الصين وإندونيسيا.

تتمتع كاسيا بنكهة ورائحة أقوى، وتكلفتها أقل بكثير، لهذا يشتريها معظمنا من المتاجر لاستخدامها في الطعام.

وربطت الأبحاث السابقة قرفة كاسيا بتحسين مستويات السكر في الدم، حتى أنه كان مشابهًا لأدوية مرض السكري.

وبينما يستمر العلم في اختبار الفعالية الحقيقية للقرفة، يقول الخبراء إن رش القرفة على الطعام لن يضرك وقد يكون بديلا جيدا للسكر والملح وعوامل النكهة الأخرى غير المناسبة لمرض السكري.

ومع ذلك، لا تفرط في استخدامها في الطعام أو الكبسولات؛ فقرفة كاسيا الأكثر شيوعا يمكن أن تحتوي على تركيزات عالية نسبيا من الكومارين، وهو مركب نباتي يمكن أن يتلف الكبد.

وقالت اختصاصية التغذية "ليزا درير" إن الحد الموصى به من إدارة الغذاء والدواء هو 6 جرامات في اليوم من القرفة، أي ملعقة كبيرة.