

دارچین

دارچین (cinnamon) یکی از ادویه‌های مشهور است، که در تعداد زیادی از خوراکیها استفاده می‌شود. اما در طب سنتی این خوراکی فقط ادویه نبوده و خواص و فواید درمانی نیز دارد. دارچین به دودسته دارچین سیلان (در آمریکای جنوبی می‌روید) و دارچین سنا (یا دارچین چینی که در جنوب آسیا می‌روید) تقسیم می‌شود. در قرون وسطی دارچین برای درمان سرفه، ورم مفاصل و گلودرد استفاده می‌شد. تحقیقات جدید بر خواص و فواید پزشکی دارچین تاکید دارند. در این مقاله خواص و فواید پزشکی این ادویه و همچنین خطرات مصرف زیاد دارچین می‌پردازیم.

خواص و فواید پزشکی دارچین

برطبق تحقیقات جدید ثبت شده در کتابخانه ملی پزشکی ایالات متحده آمریکا، دارچین برای درمان گرفتگی عضلات، استفراغ، اسهال، عفونت، سرماخوردگی، بی‌اشتهایی و اختلال نعوظ استفاده می‌شود. همچنین به گفته مرکز دیابت انگلستان، دارچین می‌تواند قندخون را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۲ کاهش دهد، هرچند که تحقیقات بیشتری برای اثبات این ادعا نیاز است. سایر موارد عبارتست از:

عفونت های قارچی. برطبق انسیتوی ملی سلامت آمریکا، سینامالدئید (یک ماده شیمیایی موجود در دارچین سنا) می‌تواند در مقابله با عفونت های باکتریایی و قارچی کمک کند.

دیابت. دارچین می‌تواند سطح قند و چربی را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بهبود بخشد. محققان معتقدند مصرف روزانه ۶ گرم دارچین می‌تواند به کاهش گلوکوز سرمی، تری‌گلیسیرید و کلسترول خون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک نماید. وجود دارچین در رژیم غذایی افراد دیابتی می‌تواند به کاهش اثرات جانبی دیابت و بیماریهای قلبی کمک نماید.

بیماری آلزایمر. برطبق تحقیقات جدید، مواد موجود در دارچین می‌تواند از ابتلا به بیماری آلزایمر پیشگیری کرده و یا سرعت پیشرفت این بیماری را کم نماید.

اچ آی وی. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که دارچین می‌تواند بصورت بلقوه برضد ویروس اچ آی وی، مفید باشد. کاراترین نوع دارچین بر علیه ویروس اچ آی وی ۱ و ۲ نوع چینی (سنا) آن می‌باشد.

بیماری ام اس (Multiple Sclerosis). دارچین می‌تواند پیشرفت بیماری ام اس را کاهش داده و بجای بعضی از داروهای گران قیمت که برای این بیماری استفاده می‌شوند، مصرف شود.

کاهش اثرات منفی غذاهای پرچرب. رژیم غذایی پر دارچین می‌تواند اثرات منفی خوراکیهای پرچربی را کاهش دهد.

میزان مصرف توصیه شده آن

بعضی از محققان مصرف روزانه ۲ تا ۴ گرم پودر دارچین را توصیه می‌نمایند و بعضی دیگر معتقدند این مقدار باید بین ۱ تا ۶ گرم دارچین باشد، با اینحال توجه داشته باشید مصرف بیش از اندازه دارچین می‌تواند مسموم کننده باشد.

ارزش غذایی دارچین

بر طبق دپارتمان کشاورزی ایالات متحده، ۱۰ گرم دارچین حاوی:

۲۴.۷ کیلوکالری انرژی

۰.۱۲ گرم چربی

۸.۰۶ گرم کربوهیدرات

۰.۴ گرم پروتئین می‌باشد.

خطرات و عوارض جانبی دارچین

عوارض جانبی. معمولاً دارچین اثرات جانبی خاصی ندارد. مصرف دارچین در بعضی از افراد باعث واکنش های آلرژیکی می‌شود. همچنین مالیدن دارچین بر روی پوست می‌تواند باعث سرخی و التهاب پوست شود.

خطرات دارچین. مصرف بیش از حد دارچین سنا (چینی) ممکن است، برای همه بخصوص افرادی که مشکلات کبدی دارند، مسموم کننده باشد. از آنجاییکه دارچین قندخون را کاهش می‌دهد، افراد دیابتی که دارو مصرف می‌کنند ممکن است دچار افت شدید قند خون شوند. افرادی که مبتلا به سرطان‌های هورمونی از جمله سرطان پستان هستند، نباید دارچین مصرف کنند. از آنجاییکه تحقیقات زیادی در مورد خطرات دارچین وجود ندارد، این ماده غذایی برای کودکان و زنان شیرده توصیه نمی‌شود. دارچین در بعضی از افراد خطر آسیب های کبدی را افزایش می‌دهد.

تداخلات دارویی. دارچین ممکن است با داروهای آنتی بیوتیک، دیابت، رقیق کننده خون، داروهای قلبی و بعضی دیگر از داروها تداخل داشته باشد، در اینباره با پزشک خود مشورت نمایید.