

دارچین، حریفی قوی و تازه نفس در مقابل دیابت!

دارچین درختی است به ارتفاع ۵ تا ۷ متر و همیشه سبز با برگهای تقریباً متقابل بیضوی دراز، نوک تیز، کامل، بی کرک، گل های زرد رنگ متمایل به سفید دارد. از تمام قسمت های این درخت بوی معطر و مطبوع دارچین استشمام می شود. قسمت مورد استفاده درخت دارچین، پوست خشک شده درخت دارچین است. دارچین سیلان دارای آمیدون، موسیلاژ، تانن، یک ماده رنگی، اگزلات کلسیم، قند، مانیت، سینامومین، اسانس ورزین است.

اسانس دارچین که تنها قسمت مهم دارچین است. به مقدار یک درصد در پوست این درخت وجود دارد. قسمت اعظم این اسانس را آلدئیدسینامیک (۶۵ تا ۷۵ درصد) تشکیل می دهد. به علاوه دارای ۴ درصد از فنول ها، به ویژه اوژنول همراه با فلاندرن، سافرول، فورفورول و غیره ... است. پوست دارچین از جمله گیاهانی می باشد که معتقدند دارای اثرات ضد دیابتی است.

دارچین از بروز دیابت نوع دوم در افراد در معرض خطر، جلوگیری می کند. مصرف دارچین برای دیابت نوع دوم که در بین بلوغ در افراد ظاهر می شود، بسیار مؤثر است. تازه ترین تحقیقات نشان می دهد مبتلایان به دیابت می توانند با افزودن کمی دارچین به رژیم غذایی خود به حفظ سلامت بدن شان کمک کنند. در این مطالعات بیماران دیابتی که به مدت ۴۰ روز، روزانه یک گرم دارچین به رژیم غذایی معمول خود افزودند، میزان قند خون، کلسترول و چربی های خون شان تا ۳۰ درصد کاهش یافت و کاهش میزان کلسترول، قند و چربی خون در بیماران دیابتی تأثیر مفیدی در بهبود سلامتی دارد.

در مطالعه پژوهشگران ۶۰ بیمار مبتلا به دیابت نوع دوم روزانه ۳.۱ تا ۶ گرم دارچین با معادل آن آرد گندم (به عنوان دارونما) مصرف کردند. آرد گندم و دارچین به شکل کپسول استفاده می شد. میزان گلوکز و چربی و کلسترول تمام بیمارانی که دارچین مصرف کردند تا ۳۰ درصد کاهش یافت. اما هیچ گونه تغییری در کسانی که دارونما دریافت کردند مشاهده نشد. برای افزایش فعالیت انسولین ادویه جات را به غذا اضافه کنید.

ذائقه ما در تعیین نوع ادویه جات در غذای مان نقش اصلی را دارد. مثلاً دارچین برای شیرینی هایی مانند پای کدو حلوائی استفاده می کنیم. چنین ادویه جاتی عملاً خاصیت دارویی دارند و به ما کمک می کند که میزان قند لازم بدن را تنظیم کنیم. به نظر می رسد که دارچین می تواند فعالیت انسولین را افزایش دهد و حتی انسولین به مقدار کم قدرت سوزاندن قند شیری را پیدا می کند. این ادویه دسترسی سلول های چربی را به انسولین آسان تر می کند و تبدیل گلوکز به انرژی را چند برابر افزایش می دهد. دارچین می تواند حساسیت انسولین را به طور قابل ملاحظه ای بهبود بخشد، یعنی اینکه بدن نیاز کمتری به هورمون انسولین برای کنترل سطح قند خون خواهد داشت. پس سعی کنید روی چیزی که دوست دارید، دارچین بپاشید و صرف کنید.

دانشمندان کشف کرده اند که ادویه جات گوناگون انسولین را تحریک می کند، یعنی باعث می شوند بدن از قند خود به طور مؤثری استفاده کند و بنابراین نیاز به انسولین کمتری داشته باشد. مطالعات آزمایشگاهی و حیوانی نشان داده بود که دارچین سوخت و ساز گلوکز را ۲۰ برابر می کند. نتایج پژوهش برای موش های آزمایشگاهی نشان داد که ترکیبات بیولوژیکی دارچین باعث تقویت انسولین می شوند. تحقیقات قبلی نشان داده بود که دارچین ظاهراً به سلول های چربی در تشخیص و واکنش به انسولین کمک می کند. دارچین حاوی ترکیباتی است که عمل انسولین در انتقال گلوکز به سلول ها را بهبود می بخشد. دکتر ریچارد اندرسون از مرکز تحقیق تغذیه انسان در اداره کشاورزی در ملتسوئل مریلن می گوید: تنها مقدار کمی دارچین مانند مقدار جزیی دارچین روی هر غذایی مناسبی می تواند سطح قند خون را در اندازه طبیعی نگه دارد.

دارچین تقریباً هیچ کالری ندارد. به همین خاطر دیابتی ها بدون خطر چاق شدن می توانند با افزودن دارچین، طعم مطبوعی به غذای خود بخشند. هر گرم دارچین کمتر از ۳ کالری دارد که بسیار اندک است. دارچین مانع ایجاد رادیکال های آزاد خطرناک می شود.

توصیه های مهم:

- خوردن دارچین برای زنان باردار و مبتلایان به زخم معده خوب نیست.
- افزودن مقدار کمی دارچین، به چای، آب پرتقال یا غلات مفید است.

- دارچین حاوی برخی مواد است که مصرف زیاد آن می تواند سمی باشد، بنابراین در مصرف این ماده غذایی باید دقت کرد.
- با جوشاندن آب با یک تکه دارچین به راحتی می توان چای دارچینی تهیه کرد.
- افرادی که آلرژی (حساسیت) دارند، نباید از مصرف دارچین در غذاهای خود پرهیز کنند، زیرا دارچین موجب تشدید آلرژی نمی شود. اما این نکته را فراموش نکنند که چنانچه شما بسیار زیاد دارچین استفاده کنید، باید اثرات بد آن را بپذیرید.
- نشانه های هشدار دهنده ناشی از مصرف زیاد دارچین را از یاد نبرید. اثرات مضر مصرف زیاد دارچین عبارت است از: التهاب یا ورم کردن پوست، زخم ها و ترک های گوشه دهان و سوزش معده.

منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۲- رازها و زیبایی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۳- زندگی سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com