

# زردچوبه برای درمان سوء هاضمه مؤثر است

یک مطالعه کوچک نشان داده است که زردچوبه به اندازه داروی "امپرازول" در درمان سوء هاضمه مؤثر است.

با توجه به نتایج یک مطالعه کوچک، زردچوبه ادویه آشپزی ممکن است به اندازه برخی از داروها برای درمان علائم سوء هاضمه مؤثر باشد.

یافته محققان نشان می‌دهد شرکت کنندگان پس از مصرف مکمل‌های زردچوبه به مدت ۲۸ روز، کاهش قابل توجهی در شدت علائم را تجربه کردند.

کورکومین، ماده موجود در زردچوبه، دارای خواص ضد التهابی است که باعث کاهش التهاب می‌شود. زردچوبه را می‌توان به چای، خورش، یا به صورت مکمل اضافه کرد.

تحقیقات جدید نشان داده است که کورکومین ممکن است به اندازه امپرازول- دارویی که برای مهار اسید معده اضافی استفاده می‌شود در تسکین سوء هاضمه در افرادی که مبتلا به سوء هاضمه هستند مؤثر باشد.

محققان دانشکده پزشکی دانشگاه چولالانگ کورن در بانکوک تایلند، به طور تصادفی ۱۵۱ بیمار ۷۰-۱۸ ساله را به مدت ۲۸ روز به یکی از سه گروه درمانی تقسیم کردند.

گروه اول دو کپسول بزرگ ۲۵۰ میلی گرم کورکومین چهار بار در روز و یک کپسول دارونما کوچک دریافت کردند. گروه دوم روزانه یک کپسول ۲۰ میلی گرم امپرازول و دو کپسول بزرگ دارونما چهار بار در روز مصرف کردند. سرانجام، به گروه سوم زردچوبه به علاوه امپرازول داده شد.

در آغاز مطالعه، شرکت کنندگان در هر سه گروه خصوصیات بالینی و نمرات سوء هاضمه مشابه داشتند.

در پایان مطالعه، کاهش قابل توجهی در شدت علائم در روز ۲۸ برای درد و سایر علائم برای افراد در گروه‌های ترکیبی، کورکومین به تنهایی و امپرازول به تنهایی مشاهده شد و این پیشرفت حتی پس از ۵۶ روز قوی‌تر بود.

نتایج این مطالعه، زردچوبه را به عنوان یک درمان سوءهاضمه نشان می‌دهد، اما محققان می‌گویند انتخاب بین زردچوبه و امپرازول در نهایت به شدت علائم، ترجیحات فردی و توصیه‌های یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی بستگی دارد.

در نهایت، محققان تأکید می‌کنند مردم نباید مصرف داروهای PPI مانند امپرازول را بدون مشورت با پزشک خودکنار بگذارند، به ویژه که ممکن است هنگام ترک این داروها، ریفلاکس اسید را تجربه کنند.