یافته‌های جدید درباره فواید زردچوبه

8 تیر 1404

زردچوبه در اشکال مختلف از چای و اسموتی گرفته تا کپسول و آدامس در بسیاری از کشورها عرضه می‌شود.

همه ادعاها درباره فواید زردچوبه به یک اندازه معتبر نیستند و گرچه مطالعات بالینی بسیاری در سراسر جهان به بررسی فواید درمانی و دارویی آن پرداخته‌اند، درباره میزان اعتبار این آثار همچنان پرسش‌هایی بی‌پاسخ مانده‌اند.

در اینجا است که مطالعات بزرگ‌مقیاس و با طراحی دقیق نقش مهمی ایفا می‌کنند و به تفکیکِ آثار اثبات‌شده زردچوبه از آن دسته آثاری که به بررسی بیشتر نیاز دارند، کمک می‌کنند.

این ادویه زردرنگ و درخشان که در بسیاری از آشپزخانه‌های جهان یافت می‌شود، امروزه از یک چاشنی ساده فراتر رفته و طی چند دهه اخیر، شهرت آن به‌عنوان یک داروی طبیعی به‌میزان چشمگیری افزایش یافته است. دلیل اصلی این محبوبیت هم وجود ماده‌ای قوی به نام کورکومین در زردچوبه است که به نظر می‌رسد منشا بسیاری از فواید آن برای سلامتی باشد.

متخصصان در یک مطالعه تازه، ایمنی و اثربخشی مصرف خوراکی کورکومین را بر ارتقای سلامت انسان بررسی و آن را با داروهای دیگر مقایسه کردند تا از توان درمانی بالقوه آن شناخت بهتری به دست آورند.

این مطالعه نشان داد که مصرف مکمل کورکومین می‌تواند نشانگرهای التهابی مانند پروتئین واکنشی سی (CRP) و فاکتور نکروز تومور آلفا (TNF-α) را کاهش دهد. این فواید به‌ویژه در بزرگسالانی که به بیماری‌هایی مانند آرتریت روماتوئید و سندرم تخمدان پلی‌کیستیک مبتلا بودند، مشاهده شد و سطح برخی آنتی‌اکسیدان‌های بدن این افراد را بهبود بخشید.

یافته‌ها همچنین نشان می‌دهند که کورکومین، ترکیب فعال زردچوبه، ممکن است در کمک به بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ و سندرم تخمدان پلی‌کیستیک نقش مهمی ایفا کند.

این تحقیق در کنار تایید برخی فواید شناخته‌شده، به چند فایده بالقوه کمتر شناخته‌شده هم اشاره کرد، از جمله:

کنترل فشار خون: کاهش میانگین دو میلی‌متر جیوه در فشار سیستولیک و کمتر از یک میلی‌متر جیوه در دیاستولیک. البته در افراد با بیماری‌های کبدی تأثیر خاصی دیده نشد.

بهبود چربی خون: کاهش کلسترول کل، تری‌گلیسرید و کلسترول بد (ال‌دی‌ای)، همراه با افزایش اندک کلسترول خوب (اچ‌دی‌ال). البته در بیماران مبتلا به دیابت این اثر برای ال‌دی‌ال و اچ‌دی‌ال چندان

محسوس نبود.

سلامتی مغز: کورکومین ممکن است به کاهش علائم اضطراب و افسردگی در برخی افراد کمک کند. همچنین باعث بهبود سطح پروتئینی به نام فاکتور نوروتروفیک مشتق‌شده از مغز (BDNF) شود که برای سلامتی مغز حیاتی است. در سالمندان، مصرف کورکومین با بهبود عملکرد شناختی همراه بود، هرچند در کاهش افسردگی در این گروه تاثیر معناداری دیده نشد. با این حال، یافته‌ها متناقض هستند. برای نمونه، در افراد مبتلا به بیماری آلزایمر، نه‌تنها بهبودی دیده نشد، بلکه در برخی موارد عملکرد شناختی آن‌ها هنگام مصرف کورکومین بدتر نیز شد.

کاهش درد قاعدگی: کورکومین می‌تواند شدت درد قاعدگی و علائم سندرم پیش از قاعدگی را هم در زمینه دردهای جسمی و هم نوسان‌های خلقی، کاهش دهد.

به گزارش ایتینگ‌ول، با وجود این فواید، برخی مطالعات عوارض گوارشی خفیف مانند نفخ، تهوع، دل درد، اسهال و یبوست را هم گزارش کرده‌اند اما در این مطالعه عوارض جدی مشاهده نشد.

نتایج این بررسی در نشریه مرزهای داروشناسی (Frontiers in Pharmacology) منتشر شد.