

مصرف روزانه دارچین قند خون را کاهش می‌دهد؟

21 بهمن 1402

در یک مطالعه جدید محققان دریافته‌اند که مکمل‌های دارچین می‌توانند به کاهش سطح گلوکز (قند) خون در افراد مبتلا به چاقی یا اضافه وزن و «پیش دیابت» کمک کنند.

در ایران علاوه بر ادویه غذا از اسانس و گرد دارچین آن نیز استفاده می‌شود. استفاده از دارچین در دنیا نیز از حدود ۲۸۰۰ سال پیش به عنوان طعم دهنده و برای اهداف دارویی معمول بوده است. رومی‌ها از آن برای درمان بیماری‌های گوارشی و تنفسی استفاده می‌کردند و مصریان باستان از آن برای خوشبو کننده و طعم دهنده استفاده می‌کردند.

به گزارش مدیکال نیوز، اخیراً، فواید سلامتی دارچین به طور گسترده مورد بررسی قرار گرفته است. مطالعات منبع معتبر نشان می‌دهد که این ادویه ممکن است اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهابی، ضد دیابتی، ضد میکروبی و حتی ضد سرطانی داشته باشد.

اکنون، در یک مطالعه متقاطع دوسوکور، محققان دریافته‌اند که مکمل‌های دارچین می‌توانند به کاهش سطح گلوکز (قند) خون در افراد مبتلا به چاقی یا اضافه وزن و پیش دیابت کمک کنند (یک مطالعه یا آزمایش دوسوکور، به ویژه در پزشکی، مطالعه‌ای است که در آن دو گروه از افراد مورد مطالعه قرار می‌گیرند، به عنوان مثال به یک گروه یک داروی جدید و یک گروه یک چیز دیگر، اما نه افراد مورد مطالعه و نه محقق می‌داند کدام شخص در کدام گروه قرار دارد. این نوع مطالعه به حذف سوگیری کمک می‌کند، چون نه بیمار و نه ارزیاب نمی‌دانند که چه درمانی در مورد کدام بیمار به عمل می‌آید).

نتایج این تحقیقات در مجله آمریکایی «تغذیه بالینی» منتشر شده است. کلسی کاستا، متخصص تغذیه گفت: در حالی که گروه مطالعه برای بررسی اثرات دارچین بر تنظیم گلوکز در افراد مبتلا به پیش دیابت و چاقی انتخاب شد، کاربرد آن در یک جمعیت شناسی گسترده تر نیاز به احتیاط دارد. حجم نمونه کوچک استحکام نتیجه‌گیری‌ها را محدود می‌کند و نیاز به مطالعات بزرگ‌تر و نماینده‌تر را منعکس می‌کند.

او افزود: با این حال در این تحقیقات از پایش مداوم گلوکز (CGM) استفاده شده که ابعاد جدید و دقیق‌تری به درک ما از تأثیر دارچین بر سطح قند خون می‌افزاید.

این متخصص درباره دلیل کاهش قند خون پس از مصرف دارچین توضیح داد: کاهش قابل توجه سطح گلوکز خون که با مصرف روزانه ۴ گرم دارچین مشاهده می‌شود را می‌توان به محتوای پلی فنول غنی و ترکیبات فعال زیستی متنوع آن نسبت داد که شامل سینامالدهید، پروآنتوسیانیدین، کاتچین، کومارین، اسید ترانس سینامیک و انواع مختلف فلاتروس است. این ترکیبات طبیعی توانایی انسولین را برای

اتصال با سلول‌ها تقویت می‌کند و آن‌ها را وادار می‌کند تا گلوکز را به طور مؤثرتری دریافت کنند. آن‌ها همچنین التهاب مضر را کاهش می‌دهند و از کبد در ذخیره گلوکز اضافی به عنوان گلیکوژن برای نیازهای انرژی آینده حمایت می‌کنند.