

القرفة تخفض السكر والكوليسترول بالدم وتحميك من أمراض القلب



الاثنين 17 نوفمبر 2014 12:11 م

تعد القرفة من الأعشاب المفضلة بالنسبة للكثيرين، وتتميز بمذاقها الرائع ورائحتها المميزة والنافذة، وكشف تقرير طبي حديث نشر مؤخراً بموقع "رعاية الصحة" الأمريكى، عن أن القرفة تتمتع بفوائد صحية كبيرة، حيث ثبت دورها فى الوقاية من الإصابة بمرض السكرى وأمراض القلب.

وكشفت الدراسة المنشورة بالمجلة الطبية "Annals of Family Medicine" عن أن تناول 120 مجم من القرفة بشكل يومى يساهم فى خفض مستويات السكر بالدم، والكوليسترول والدهون الثلاثية، كما أنها تساهم فى رفع مستويات الكوليسترول النافع "HDL"، والذي يحد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويعتبر تركيز 120 مجم من القرفة جرعة صغيرة جداً ويمكن الحصول عليها بسهولة، وخاصة أن ملعقة صغيرة منها تحتوى على 2600 مجم ولم تتوقف الفوائد الصحية عند هذا الحد، بل أكدت دراسة طبية نشرت بدورية "Diabetes Care"، أن القرفة لها خواص رائعة فى علاج أمراض القلب، كما تتمتع بفوائد مضادة لمرض السكرى من النوع الثانى، وذلك حال تناولها بشكل منتظم.