

القرفة تخفّض مستوى الكوليسترول بالدم



الاثنين 29 مارس 2021 06:15 م

دعت أخصائية التغذية الروسية أولغا كورابليوفا، إلى استخدام القرفة في الطعام لتسريع عملية التمثيل الغذائي وتطبيع مستوى الكوليسترول في الدم []
وأوضحت الأخصائية أن محتوى السعرات الحرارية في القرفة منخفض، ويعادل 35 سعرة حرارية في 10 غرامات من مسحوق القرفة []
ويمكن إضافة القرفة إلى الطعام تخفيض مؤشر نسبة السكر في الدم بنسبة 20%، وعند استخدامها مع الزبدة أو الجبن، تعطي نكهة لذيذة لهذه المنتجات []
وتبين أن القرفة مثل الفلفل الحار، تسرع عملية التمثيل الغذائي، ومغلي القرفة مع ورق الغار، يساعد فعلا على تخفيض الوزن []
كما وتحسّن مستوى الكوليسترول في الدم، وقد تكون مفيدة في حالة ارتفاع مستوى ضغط الدم أيضا".
وتساعد القرفة على حفظ المواد الغذائية لفترة طويلة في البيت، لذلك تضاف دائما إلى الحلويات والمخللات مع القرنفل وأوراق الغار []