

آشنایی با ادویه ها

زردچوبه

زردچوبه گیاه علفی از خانواده ی زنجبیل است که از ریشه آن ماده ای به نام کورکومین به دست می آید. کورکومین دارای خاصیت آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و ضد سرطانی است و برای درمان بسیاری از مشکلات مانند زخم ها، آکنه، سوختگی ها، بیماری های مختلف پوستی، عفونت، استرس و افسردگی به کار می رود. کورکومین به علت ساختار پلی فنولی بروی سایتوکاین ها و فاکتور های رونویسی و رشد اثر گذاشته و باعث مهار سیکلوکسیژناز ۲ و NF- κ B می شود و متاستاز سلول های سرطانی را به شدت کاهش می دهد.

دارچین

در ۲/۶ گرم دارچین موارد زیر موجود است:

- ۱۱/۲ میلی گرم پتاسیم
- ۱/۵۶ میلی گرم منیزیم
- ۲۶ میلی گرم کلسیم
- ۲۱۰۰ میلی گرم کربوهیدرات
- ۰/۲ میلی گرم آهن
- ۱/۳۸۰ میلی گرم فیبر
- ۰/۰۴۸ میلی گرم زینک
- ۰/۰۰۹ میلی گرم مس
- ۰/۰۹۹ میلی گرم ویتامین C

ویتامین A, E, B9 به میزان کمتر

دارچین همچنین حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان پلی فنولی است و حاوی خواص ضدالتهابی نیز می باشد، آنتی اکسیدان های دارچین دارای اثرات ضدالتهابی هستند که ریسک ابتلا به بیماری ها را کاهش میدهد.

بیماری های قلبی را کاهش می دهد، دارچین از طریق کاهش کلسترول ، تری گلیسرید و فشارخون باعث کاهش بیماری قلبی می شود.

همچنین باعث بهبود حساسیت به انسولین می شود.

مصرف ۱ تا ۶ گرم ۲ و نیم قاشق چای خوری باعث کاهش قند خون میشود و خاصیت ضد دیابتی دارد.

دارچین به مبارزه با عفونت های قارچی و باکتریایی کمک میکند: سینامالدهید در دارچین که خاصیت ضدقارچی و ضدباکتریایی دارد، ممکن است باعث کاهش عفونت ها شود و به مبارزه با پوسیدگی دندان و بوی بد دهان کمک می کند.

زنجبیل

زنجبیل از طریق مهار فعالیت آنزیم های دخیل در متابولیسم گلوکز از جمله آنزیم های آلفا گلوکوزیداز و آمیلاز در روده ، جذب گلوکز را در بدن کاهش می دهد . همچنین زنجبیل می تواند سبب افزایش برداشت گلوکز در بافت های محیطی وابسته به انسولین انجام شود.

استفاده از آنتی اکسیدان ها سبب بهبود انتقال گلوکز و تحمل بهتر آن در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ می گردد . ترکیبات آنتی اکسیدانی فراوانی از جمله جینجرول ها ، شوگاول ها ، پرادول ها و زینجرول ها در زنجبیل وجود دارد این ترکیبات آنتی اکسیدانی احتمالاً سبب افزایش بیان پروتئین GLUT-4 ، گیرنده های انسولین را بهبود عملکرد سلولهای بتای پانکراس شده و از این طریق سبب بهبود تحمل گلوکز می گردد.

هل

هل از دانه گیاه *Elettaria cardamom* بدست می آید که در مزارع جنوب هند و آمریکای مرکزی کشت داده می شود. هل به دلیل عطر مطبوعی که دارد به عنوان طعم دهنده در بسیاری از غذاها و نوشیدنی مورد استفاده قرار می گیرد و به علت کاربرد های متعدد ملکه ادویه نام گرفته است. هل مقدار زیادی فلاونوئید ها مانند کامفرول و کوئرستین، ساپونین، استرول و تانن دارد. هل اثرات مثبتی در بیماری هایی نظیر برونشیت، افسردگی، انفولانزا دارد و سبب کاهش بیومارکر های التهابی می شود و خاصیت آنتی اکسیدانی دارد.

گردآوری: خانم حانیه باغنوی

کارشناس اداره نظارت بر فراورده های طبیعی، سنتی و مکمل ها