

4 فوائد صحية للكركم ستجعلك تبدأ بتناوله الآن!

عرفت فوائد الكركم منذ آلاف السنين. اذ يعتقد أن الكركمين ، أحد مكونات الكركم الأساسية ، يساعد في مكافحة الالتهاب. تبدأ جميع الأمراض بشكل أساسي بالالتهاب ، من التهاب اللثة في فمك إلى أمراض القلب ، لذا فإن فكرة الحصول على ملعقة صغيرة في اليوم من الكركم قد تفيد صحتك كثيرا .

فيما يلي بعض الأسباب ستدفعك لجعل الكركم مكونا أساسيا من رفوف مطبخك:

• الكركم قد يساعد على تحسين الذاكرة

وجدت الأبحاث التي أجريت في المجتمعات الآسيوية أن الأشخاص الذين يتناولون المزيد الكاري ، حصلوا على درجات أعلى في اختبارات الوظائف المعرفية (الاختبارات التي تقيس الذاكرة ، فترة الانتباه ، إلخ) من أولئك الذين لا يأكلون الكثير من التوابل. قام العلماء بتجميع هذه الفائدة للكركم ، وهو جزء أساسي من النظام الغذائي الآسيوي.

وقد دعمت النتائج الأخيرة هذه النظرية: على سبيل المثال ، وجدت دراسة أجريت في مارس 2018 على الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 51 و 84 أن أولئك الذين تناولوا مكمل الكركمين 90 ملليغرام مرتين يوميا لمدة 18 شهرا شهدوا زيادة في الذاكرة مقارنةً بمن تناولوا دواءً وهمياً . كانت الدراسة صغيرة وستكون هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لتأكيد هذه النتائج ، ولكن يعتقد العلماء أن تأثيرات الكركمين المضادة للالتهابات قد تحمي الدماغ من الأمراض المرتبطة بالذاكرة مثل مرض الزهايمر.

• يمكن للكركم درء أمراض القلب

قد تساعد مضادات الأكسدة ومركبات مضادة للالتهاب في الكوركرومين على الحماية ضد بعض أمراض القلب ، بما في ذلك اعتلال عضلة القلب ، وعدم انتظام ضربات القلب وأكثر من ذلك ، وفقا لمراجعة عام 2017 في دورية البحث الدوائية.

• قد يساعد الكركم على محاربة بعض أنواع السرطان

أن الكركمين لديه القدرة على محاربة بعض أنواع السرطان. إذ أنه ثبت أنه يعمل على إبطاء نشاط بعض الخلايا السرطانية ، بما في ذلك خلايا سرطان الجلد ، وسرطان الجهاز الهضمي.

▪ الكركم يمكن أن يساعد في تخفيف آلام التهاب المفاصل

يعد التهاب المفاصل السبب الأكثر شيوعاً للإعاقة في الولايات المتحدة ، حيث يؤثر على ما يقدر بـ 30.8 مليون أمريكي ، وفقاً لمؤسسة التهاب المفاصل. وجدت مراجعة بحثية عام 2016 أن تناول الكركمين لمدة 4 أسابيع ، يمكن أن يساعد في تخفيف آلام التهاب المفاصل بين الأشخاص الذين يعانون بالفعل من هذه الحالة - وهو تأثير يمكن مقارنته بتناول مضادات الالتهاب غير الستيرويدية أو الجلوكوزامين.