

اگر می‌خواهید آلزایمر نگیرید و سرطان را دور بزنید از این ادویه استفاده کنید

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که دارچین ممکن است بر یادگیری و حافظه تأثیر مثبت بگذارد، اما تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است.

به نقل از مدیکال نیوز، محققان در این مطالعه به بررسی ۴۰ مطالعه در مورد چگونگی تأثیر دارچین بر عملکرد شناختی پرداختند.

آنها دریافتند که مصرف دارچین ممکن است یادگیری و حافظه را بهبود بخشد.

مطالعات نشان می‌دهد که دارچین دارای فواید شناختی و خواص ضد التهابی، ضد سرطانی و تعدیل‌کننده سیستم ایمنی است.

برخی تحقیقات نشان می‌دهد که دارچین به طور بالقوه دارای اثرات محافظت‌کننده عصبی، از جمله در برابر بیماری آلزایمر است.

به عنوان مثال، ترکیبی در دارچین موسوم به سینامالدئید وجود دارد که از تجمع پلاک‌های آمیلوئید بتا در مغز جلوگیری می‌کند که یکی از نشانه‌های کلیدی آلزایمر است.

اخیراً محققان با متآنالیز ۴۰ مطالعه، به بررسی اثرات دارچین بر عملکرد شناختی پرداختند.

آنها دریافتند که دارچین به طور قابل توجهی عملکرد شناختی را که در قالب یادگیری و حافظه توصیف می‌شود، بهبود می‌بخشد.

برای شروع، محققان مطالعات مربوط به عصاره یا پودر دارچین را تجزیه و تحلیل کردند.

در یک مطالعه بالینی، محققان دریافتند که جویدن آدامس دارچین به مدت ۴۰ روز بر حافظه نوجوانان تأثیر مثبت دارد. با این حال، مطالعه بالینی دیگر، هیچ تغییر قابل توجهی در حافظه هنگام مصرف خوراکی گزارش نکرد.

اکثر مطالعات آزمایشگاهی نشان دادند که دارچین بر یادگیری و حافظه تأثیر مثبت دارد. با این حال، یک مطالعه نشان داد که دارچین باعث کاهش یادگیری و حافظه کوتاه می‌شود.

در همین حال، یک مطالعه دیگر نشان داد که عصاره متانولی حاصل از پوست دارچین می‌تواند تولید آمیلوئید بتا را مهار کند.

سپس، محققان اجزای دارچین مانند اوژنول، اسید سینامیک و سینامالدئید را بررسی کردند.

آنها دریافتند که اوژنول به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی و توانایی آن در مهار پلاک‌های آمیلوئید، دارای اثرات محافظتی شناختی است.

آنها همچنین دریافتند که ترکیباتی به نام سینامالدئید و ترانس سینامالدئید دارای اثرات ضد مرگ سلولی و اثرات ضد التهابی هستند که از اختلالات شناختی در مدل‌های حیوانی محافظت می‌کنند.

محققان خاطرنشان کردند که نتایج آنها وابسته به دوز نبود، به این معنی که هم دوز کم و هم دوز زیاد دارچین اثرات مثبتی را به همراه داشت.

دارچین دو نوع دارد: سیلان و کاسیا. هر دو می‌توانند مکمل‌های سالمی در رژیم غذایی فرد باشند، با این حال، دارچین کاسیا حاوی سمی است که اگر زیاد از آن بخورید می‌تواند مضر باشد.

محققان هشدار می‌دهند مصرف مقادیر زیاد دارچین کاسیا می‌تواند به عملکرد کبد آسیب برساند، خطر ابتلاء به سرطان ریه، کبد و کلیه، تداخلات دارویی را به دلیل مقادیر بالای کومارین افزایش دهد. همچنین، خوردن بیش از حد دارچین از هر نوع به یکباره باعث سرفه و مشکل در تنفس می‌شود زیرا بافت بسیار ظریف ادویه می‌تواند در واکوئل‌های ریه گیر کند که این مسئله برای افراد مبتلا به آسم نگران کننده است.