

القرفة وصحة الإنسان Cinnamon and Human health



إعداد

د/ محمد عبد الرحمن الوكيل – أستاذ أمراض النبات
جامعة المنصورة
عضو الجمعية الدولية للمترجمين واللغويين العرب
World Association of Arab Translators &
Linguists

Web: <http://osp.mans.edu.eg/wakil>
E-mail: mawakil@mans.edu.eg

أغسطس 2007



ما هي القرفة؟

هي مسحوق القشور الخارجية (اللحاء) لجذوع أشجار معمرة يرتفع طولها إلى حوالى سبعة أمتار تتبع الجنس النباتى كاسيا وتعرف علمياً باسم *Cassia cinnamomum* ويعرف المسحوق الناتج عن طحن هذه القشور باسم Cinnamon.

هل هناك فوائد صحية للقرفة؟ نعم هناك العديد من الفوائد أهمها:

1 - التحكم فى مرض السكرى من النوع الثانى Type 2

أجريت تجارب فى مناطق مختلفة من العالم نسوق منها ما أجرى فى الباكستان على 60 شخصاً يعانون من مرض السكرى من النوع الثانى Type 2 باستخدام القرفة فوجد أن تناول جرام واحد من القرفة يومياً على مرتين قد أدى إلى إنخفاض نسبه السكر فى دماء هؤلاء المرضى وفى دراسة أخرى وجد أن تناول 1 - 6 جرام من القرفة يومياً مقسمة على عدة مرات قد أدى إلى نفس النتيجة السابقة وإنخفضت نسبه السكر فى الدم.

2 - التحكم فى الكلسترول فى الدم

أفادت الدراسات التى أجرتها الدكتورة جودى فورمان الأستاذة بجامعة هارفرد بالولايات المتحدة عام 2004 أن للقرفة دوراً فاعلاً فى خفض نسبه الكلسترول فى الدم وقد تأكدت هذه النتائج بالأبحاث التى أجريت فى مناطق مختلفة أخرى ليتضح أن القرفة تعمل على خفض نسبة الأحماض الدهنية فى الدم Triglycerides ، الكلسترول الكلى Total cholesterol ، Low Density Lipoprotein (LDL) كما أفادت الدراسات ظهور تأثير القرفة بعد 20 يوماً من مداومة تناولها.

هل يمكن استعاضة الأنسولين بالقرفة؟

تشير الدراسات أنه يجب أن يوضع فى الاعتبار عدم إستعاضة القرفة عن الأنسولين دون استشارة ومتابعة الطبيب المختص وذلك من أجل تقدير مستوى السكر فى الدم باستمرار فى وجود القرفة وحتى تستقر نسبته ويصبح للطبيب بعد ذلك القرار فى إستمرار إستعمال القرفة منفردة أو فى وجود الأنسولين.

هل هناك ضرراً من أخذ كميات كبيرة من القرفة يومياً؟

لا يوجد دراسات على أثر تناول القرفة بكميات كبيرة على صحة الإنسان.

ما هو الدور الذى تلعبه القرفة فى مرض السكرى من النوع 2 Type 2

فسر دكتور دونالد جريفز Don graves أستاذ الكيمياء الحيوية بجامعة كاليفورنيا - سانت باربرا عمل القرفة فى أنها تقوم بعمل الأنسولين وأضاف أن المشكلة فى السكرى من النوع الثانى Type 2 أن الانسولين لا يستطيع القيام بعمله على الوجه الأكمل حيث تعمل القرفة على تعظيم حساسية الخلايا للاستجابة للانسولين المتاح حتى يقوم بدوره بكفاءة. ومن ناحية أخرى فقد أكد دونالد على ضرورة تقدير نسبة السكر فى الدم بعناية عند استخدام القرفة لتحديد الاحتياجات الفعلية من الأنسولين نظراً لدخول عامل آخر فى برنامج العلاج وهو القرفة.

ما هى المادة الفعالة فى القرفة؟

تعرف المادة الفعالة الموجودة فى القرفة باسم Proanthocyanidin وهذه تأخذ طريقها بسهولة إلى الخلايا وتعمل على تنشيط مستقبلات الانسولين والنتيجة هو ارتفاع كفاءة الخلايا فى استهلاكها للطاقة الموجودة بالسكر.

ما هى الكميات المناسبة التى يسمح بتناولها يومياً؟

أفادت بعض الدراسات أن تناول كمية تتراوح من جرام واحد وحتى ستة جرامات من القرفة يومياً مقسمة على 3 - 4 مرات كان كافياً لقيام القرفة بدورها فى خفض الكوليسترول فى الدم أى أن ربع ملعقة شاي 2 - 3 مرات يومياً تؤخذ بأى أسلوب سواء إضافتها للطعام أو للشاي والقهوة تؤدى الغرض المطلوب.

متى يتم التأكد من تأثير القرفة فى خفض نسبة السكر والدهون فى الدم؟

فى خلال 40 يوم من استمرار أخذ الكميات السابقة الموصى بها.

هل من فوائد أخرى للقرفة؟

- 1 - نشرت أبحاثاً فى مجلة Agric & Food chemistry 2004 - أن لزيت القرفة أثراً فى القضاء على يرقات البعوض بدرجة أعلى من المبيدات وطارادات البعوض.
- 2 - هناك العديد من التقارير التى تشير إلى أثر القرفة فى علاج العديد من الأمراض إلا أنها غير موثقة ومن مصادر متواضعة لذلك فهذه تحتاج إلى تأييد بالأبحاث المكثفه قبل نشرها.
- 3 - من المتعارف عليه أن النساء تستخدم القرفة كمشروب عند حدوث إضرابات فى الدورة الشهرية.

هل تعالج نفسك من مرض السكرى باستخدام القرفة؟

إذا كنت مريضاً بالسكرى من النوع الثانى Type 2 وترغب فى إستخدام القرفة فعليك إستشارة الطبيب المختص والمتابعة المستمرة معه حتى يمكن ضبط الكمية المطلوبة أما اذا كنت من المصابين بالنوع الأول Type 1 فلن تفيدك القرفة.

ملحوظة :

هذه معلومات تثقيفية مجمعة من عدد من الأبحاث والمواقع الخاصة على شبكة الإنترنت ولا تعد طريقة للعلاج دون إستشارة الطبيب المختص.