

## هذا ما يحدث لجسم الإنسان بعد تناول الكركم!



15 ديسمبر 2020 - 09:33

سماه البعض العلاج المعجزة لما يتداول حول انعكاساته الإيجابية على صحة الإنسان. فقد أثبت أن منافعه متعددة لكونه يحتوي مواد مضادة للأكسدة ومضادات التهابات. فما هي آثار تناول الكركم على جسد الإنسان وصحته؟

فقدان الوزن: لا تؤدي البهارات وحدها بالطبع إلى فقدان الكيلوغرامات الزائدة. ولكن عند جعله أحد مكونات نظام غذائي صحي، يساعد الكركم جسمك في تحفيز حرق الدهون.

تخفيف التهاب المفاصل: أظهرت دراسة نشرت في مجلة "جورنال أوف ميديسنال فود" أن للكركم القدرة على تقليل الألم والتورم والتيبس في المفاصل. لذلك توصي مؤسسة التهاب المفاصل المرضى بتناول كبسولة واحدة من الكركم مرتين في اليوم.

تحسين المزاج: كشفت نتائج عشر دراسات مختلفة حسب مجلة "هيلثي" الصحية، أن الكركم يمكن أن يحد من أعراض القلق والاكتئاب، لأنها تكون غالباً مصحوبة بالتهاب، ويمكن للتوابل المضادة للالتهابات تحسين الظروف النفسية السلبية الناتجة عن ذلك.

خفض نسبة السكر في الدم: تشير دراسة نشرت على مجلة Nutrition & Intermediary Metabolism إلى أن تناول الكركم يمكن أن يؤدي إلى خفض مستويات السكر في الدم عند الأشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2.

محااربة مرض الزهايمر: يدرس العلماء الأسباب الحقيقية وراء كون مواطني دولة الهند، التي تعتبر أطباقها غنية بالكركم، أقل عرضة للإصابة بمرض الزهايمر. وذلك مقارنة بسكان أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية. لم تظهر نتائج الأبحاث حول الموضوع بعد، لكن هناك اتفاق بين العلماء على أن الاستهلاك اليومي للكركم يمكن أن يكون مفيداً للذاكرة والوظائف الإدراكية.

خصائص مضادة للسرطان: أكد تقرير نُشر في مجلة Nutrients أن الكركم يحتوي مكونات تساعد في تقليل مخاطر السرطان، وذكر التقرير أن دراسات إضافية تجرى حول الموضوع.

تخفيف آلام القولون العصبي: تؤثر متلازمة القولون العصبي بشكل كبير على سير الحياة اليومية للمصابين بها. ويعتبر الكركم بهاراً مساعداً على تخفيف الآلام الناتجة عن ذلك.

خفض نسبة الكوليسترول: أبرزت الدراسات الأولية في الموضوع أن الكركم يمكن أن يخفض نسبة الدهون في الدم. إذ أجريت اختبارات على أشخاص مصابين به خضعوا لحمية تحتوي الكركم بانتظام، فانخفض لديهم مستوى كوليسترول في الدم.

يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب: تشير دراسات جديدة إلى أن الكركم يمكن أن يحمي القلب من نقص التروية (انخفاض تدفق الدم أو فشل إمدادات الدم).

من جهة أخرى، أثبتت دراسات موازية أن تناول الكركم في بعض الحالات قد يؤدي لانعكاسات سلبية على صحة الإنسان. وحسب ما نشرته مجلة "إفري داي هيلث"، فإن أبرز الانعكاسات السلبية لتناول الكركم تتلخص فيما يلي:

قد يحد الكركم من امتصاص الحديد: إذا كان الشخص يعاني من نقص الحديد، فإن الكركم يحد من امتصاصه، بنسبة 20 إلى 90 في المائة. لذلك ينصح بعدم تناوله بكميات مبالغة، بالإضافة لعدة بهارات أخرى مثل الفلفل الحار، والثوم، والكرات.

يخفف الدم: أثبت علمياً أن للكركم تأثيراً مشابهاً للأدوية المسيلة للدم، مما يزيد من خطر النزيف.

يخفض نسبة السكر في الدم أكثر من اللازم: تشير بعض الأبحاث التي أجريت على الحيوانات، إلى أن الكركم قد يساعد في علاج مرض السكري والوقاية منه، لكن الإفراط فيه أو تناوله مع الأدوية الطبية الخاصة بخفض نسبة السكر في الدم قد يؤدي لانخفاضه بنسبة كبيرة، لذلك يفضل استشارة الطبيب.