

Γνωρίζετε τα μαγικά υγιή της κανέλας



Πρόκειται για ένα

αγαπημένο μπαχαρικό της ελληνικής κουζίνας, που χρησιμοποιείται ευρέως σε αλμυρές και γλυκές συνταγές. Παράλληλα, πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η κανέλα, πέρα από το άρωμα που προσθέτει στο φαγητό, εμφανίζει και ορισμένες ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία.

Μεταξύ των περισσότερο γνωστών και μελετημένων δράσεων της κανέλας περιλαμβάνεται η βελτίωση της γλυκαιμικής απόκρισης σε διαβητικά και μη άτομα. Ειδικότερα, φαίνεται πως η κανέλα ασκεί ινσουλινο-μιμητική δράση, ενώ η κατανάλωσή της έχει συσχετισθεί με μείωση των επιπέδων γλυκόζης, τόσο σε κατάσταση νηστείας όσο και μεταγευματικά, καθώς και με βελτίωση της ινσουλινοευαισθησίας.

Εκτός όμως από την υπογλυκαιμική της δράση, η κανέλα παρουσιάζει επίσης αντιφλεγμονώδεις και αντιμικροβιακές ιδιότητες, εμποδίζοντας την ανάπτυξη σημαντικού αριθμού βακτηρίων. Επιπλέον, σύμφωνα με εργαστηριακές μελέτες, φαίνεται ότι η αντιοξειδωτική ικανότητα της κανέλας βοηθά στην εξουδετέρωση των ελευθέρων ριζών, προστατεύοντας έτσι τον οργανισμό από τις αρνητικές επιπτώσεις του οξειδωτικού στρες.

Τέλος, υπάρχουν ενδείξεις πως η κανέλα πιθανόν να δρα και ως καρδιο-προστατευτικός παράγοντας, συμβάλλοντας στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και των επιπέδων λιπιδίων του αίματος, γεγονός που υποστηρίζεται και από

μελέτες σε ανθρώπους.

Συμπερασματικά, αξιολογώντας τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα, φαίνεται πως η κανέλα αποτελεί ένα πολλά υποσχόμενο συστατικό.

Από το Χάρη Γεωργακάκη, επιστημονικό διευθυντή neadiatrofis.gr