7 Φεβρουαρίου 2015

Κανέλα, ένα μπαχαρικό-φάρμακο: Οι ασθένειες που προλαμβάνει και τα προβλήματα που λύνει [λίστα]

/ Γενικά Θέματα





Η κανέλα είναι ένα δημοφιλές μπαχαρικό. Οι περισσότεροι την προσθέτουμε στη μηλόπιτα, τον καφέ ή τη ζεστή σοκολάτα. Αντε και σε κάποια αλμυρά φαγητά με κόκκινη σάλτσα. Οπως δείχνουν, όμως, πολλές μελέτες υπάρχουν αρκετοί λόγοι για να προσθέτουμε την κανέλα σε... ότι βρούμε.

Συγκεκριμένα, μελέτες έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα, ότι η ενσωμάτωση της κανέλας στη διατροφή μπορεί να βελτιώσει γενικά την υγεία. Πέραν του ότι θα προσθέτει, αδιαμφισβήτητα, γεύση. Η κανέλα είναι πλούσια σε ασβέστιο, φυτικές ίνες, σίδηρο, φλαβανόλες και μαγγάνιο, δηλαδή σε μερικά από τα ισχυρότερα αντιοξειδωτικά.

Οι οκτώ κυριότεροι λόγοι για τους οποίους θα πρέπει να αυξήσουμε την πρόσληψη κανέλας είναι οι εξής:

Η κανέλα ενισχύει τη λειτουργία του εγκεφάλου

Οπως έχει αποδειχθεί η μυρωδιά της κανέλας ενισχύει τη γνωστική λειτουργία του εγκεφάλου, ενώ η πρόσληψή της βελτιώνει γενικότερα τη λειτουργία του... υπολογιστή του ανθρωπίνου σώματος. Η κανέλα βοηθά, επίσης, στην ενίσχυση της μνήμης, τη συγκέντρωση, ενώ μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης Αλτσχάιμερ. Επίσης, η κατανάλωση λίγης κανέλας κάθε ημέρα βοηθά στην καταπολέμηση της κατάθλιψης και στην αποφυγή πονοκεφάλων.



Η κανέλα κάνει καλό στην καρδιά

Η ενίσχυση της διατροφής με κανέλα βοηθά στη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων από την κατανάλωση λιπαρών γευμάτων.



Η κανέλα βοηθά στην απώλεια βάρους

Η ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση, όπως είναι γνωστό μπορούν να οδηγήσουν σε απώλεια βάρους. Αν κάποιος ενισχύσει τη διατροφή του με κανέλα τα αποτελέσματα θα είναι πιο θεαματικά. Και αυτό γιατί η κανέλα βοηθά στην αύξηση του μεταβολισμού και στη ρύθμιση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα, κάτι το οποίο παίζει καθοριστικό ρόλο στην απώλεια βάρους.



Η κανέλα βελτιώνει την υγεία του εντέρου σας

Η κανέλα προλαμβάνει τη δυσπεψία, το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου, στη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, τη διάρροια.



Η κανέλα βοηθά στην πρόληψη του καρκίνου

Η κανέλα βοηθά στην πρόληψη της ανάπτυξης και της εξάπλωσης των καρκινικών κυττάρων. Τα καρκινικά κύτταρα τρέφονται με γλυκόζη και αγνοούν τα μεταβολικά σήματα. Αυτός ακριβώς είναι και ο λόγος για τον οποίο πρέπει να υπάρχει έλεγχος των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα. Η κανέλα, όπως περιγράψαμε παραπάνω, βοηθάει.



Η κανέλα βοηθά στην εναλλαγή της διάθεσης

Η κανέλα είναι μια καλή πηγή μαγνησίου που βοηθά στην εναλλαγή της διάθεσης, και την πρόληψη εμφάνισης κραμπών. Επιπλέον, περιέχει μια ουσία που βοηθά στη ρύθμιση των ορμονών.

Η κανέλα κάνει καλό στα ούλα

Η κανέλα είναι ένα από τα πιο δημοφιλή συστατικά στοματικών διαλυμάτων και καραμελών και αυτό γιατί διαθέτει αντιβακτηριδιακές ιδιότητες και βοηθά στην προστασία των ούλων και των δοντιών. Επίσης, βελτιώνει την αναπνοή...



Η κανέλα κάνει καλό στο δέρμα

Λόγω των αντιβακτηριδιακών της ιδιοτήτων η κανέλα βοηθά στην ανακούφιση από τον κνησμό και την ερυθρότητα του δέρματος. Επίσης, βοηθά στην καταπολέμηση της ακμής, ενώ λόγω της φυσικής θερμότητας που παράγει μπορεί να χρησιμοποιείται και στο μασάζ βοηθώντας στην ανακούφιση των πόνων των μυών και των αρθρώσεων.



Πηγή: iefimerida.gr