

بسم الله الرحمن الرحيم

محاضرة علمية بعنوان :

القرفة

إعداد وتقديم : د. سماء الجعبري

إشراف د. هانيبال يوسف حرب

قدمت هذه المحاضرة على التليغرام على : الأكاديمية الأمريكية FG-Group

- القرفة :

هي شجرة عطرية دائمة الخضرة ، تنتشر بشكل واسع في المناطق الاستوائية ، وتزرع في جنوب شرق آسيا ، والهند الغربية ، أزهارها صفراء ، وأوراقها على شكل قلب غامق .



ومن لحاء هذه الشجرة تؤخذ القرفة ذات الطعم الحاد والرائحة العطرية التي نعرفها ونستخدمها في المشروبات والحلويات وغيرها .



لحاء القرفة هي واحدة من أقدم وأشهر التوابل في العالم .
 يتم استخدامه في المطابخ في جميع أنحاء العالم ، وهي الأكثر أهمية وتعتبر من " التوابل الحلوة " في الشرق الأوسط ، ويتم استخدامه في الدجاج الذيد وأطباق الضأن .
 وهي تستخدم أيضا كمادة منكهة للحبوب ، والأطباق القائمة على الخبز بغض النظر عن كونها من التوابل الشعبية ، القرفة منذ فترة طويلة تستخدم أيضا في الطب الآسيوي التقليدي .
 وتعد القرفة مصدرا للمغنيز والحديد والكالسيوم والألياف وتحتوي على مواد مضادة للاكسدة مثل
cinnamaldehyde .

وفوائدها كثيرة لجسم الإنسان؛ نظراً لاحتوائها على العديد من الفيتامينات المهمة والضرورية ، وعلى زيوت طيارة ، كما تدخل في تحضير الكثير من الوصفات التجميلية ، كالبشرة والشعر .

- الفوائد الصحية للقرفة :

1- الوقاية من السرطان :

من فوائد القرفة أكدت دراسة نشرت من قبل الباحثين في وزارة الزراعة الأميركية في ولاية ماريلاند وكشفت أن القرفة يقلل من انتشار سرطان الدم والأورام اللمفاوية والخلايا السرطانية .

والقرفة تحتوى على انزيمات التي تلعب دورا هاما في تسهيل انقسام الخلايا وايضا هي مصدر جيد جدا من الكالسيوم والألياف ، والتي يمكن ربط أملاح الصفراء وإخراجها من الجسم ، من خلال

القضاء على الصفراوية ، فإنه يمكن منع تلف خلايا القولون ، وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون .

2- ينظم مستوى السكر في الدم :

ومن فوائد القرفة وقد وجدت الدراسات أن القرفة تحتوي على بعض البوليفينول التي يمكن أن تساعد الناس مع مرض السكري من النوع 2 من خلال تنظيم مستويات السكر في الدم .

3- يقلل الكوليسترول :

الكالسيوم والألياف في القرفة يمكن أن تساعد في القضاء على أملاح الصفراء من الجسم عندما يتم التخلص من الأملاح الصفراوية، ينتبه الجسم على تكسير الكوليسترول لإنتاج الأملاح الصفراوية الجديدة .

هذه العملية يمكن أن تساعد على خفض مستويات الكوليسترول العالية .

4- تحسن وظيفة الإدراك :

وقد أظهرت العديد من الدراسات أن رائحة ونكهة القرفة بمثابة منبه للعقل ، وربما تحسين الذاكرة ، وايضا تحسن الوظائف المعرفية للدماغ ، وتجلو البصر .

5- يحسن الدورة الدموية :

القرفة تحتوي على كمية كبيرة من مركب يسمى الكومارين ، الذي يساعد في تحسين الدورة الدموية وتساعد على منع تجلط الدم الذي قد يؤدي إلى أمراض القلب . ومع ذلك ، يجب على الناس التي تعاني من اضطرابات النزيف أو تناول الأدوية الموصوفة لمنع تجلط الدم ان لا تأخذ القرفة .

6- مضادة لالتهاب المفاصل :

ونظرا لخصائصها المضادة للالتهاب ، القرفة تساعد في تخفيف آلام التهاب المفاصل وتصلب العضلات والمفاصل .

7- مضادة للفطريات والبكتيريا :

تفيد القرفة شربا في علاج فطريات الكنديدا البيضاء وهي فطريات تستفحل في الأمعاء وتنتشر في الجسم كله وليس فقط في المهبل عند النساء كما كان يظن البعض .

ومن أسبابها المضادات الحيوية وحبوب منع الحمل والخمور وعقاقير الروماتيزم والمسكنات .

8- علاج مشاكل الجهاز التنفسي :

القرفة تعالج نزلات البرد المعتادة أو الشديدة ، كما وجدت القرفة لعلاج الانفلونزا، التهاب الحلق واحتقانه .

9- مساعدة فى الهضم :

القرفة هي فعالة جدا لتحسين الهضم ، فإنها تساعد على إزالة الغازات غير المرغوب فيها والأطعمة indigested من الأمعاء ، كما أنه يقضي على الحموضة والإسهال والغثيان الصباحي ، وغالبا ما يشار إليها باسم المنشط الهضمي .

10- تخفيف وجع الطمث :

مدرة للطمث حيث يستعمل مشروبها الساخن كثيرا من قبل النساء خاصة بعد الولادة لإدرار الطمث والمساعدة في تخفيف الآلام والأوجاع والتقلصات بعد الولادة .

11- علاج وجع الأسنان :

القرفة هو علاج مفيد جدا لوجع الأسنان ، وذلك باستخدام زيت القرفة بشكل موضعي على مكان الألم.

12- تساعد على تقوية جهاز المناعة :

يمكن أن تساعد في تعزيز جهاز المناعة ، والقضاء على التعب ، ومن المعروف أيضا أن لها خصائص مضادة للشيخوخة .

13- تزيل رائحة الفم الكريهة :

مزيج من العسل ومسحوق القرفة و الماء على شكل غرغرة ممتازة لعلاج رائحة الفم الكريهة . وجدت دراسة حديثة ان زيت القرفة أن تقضى على الرائحة الكريهة فى الفم فهي تقضى على البكتيريا الموجودة باللثة .

14- تقلل من التهابات المسالك البولية :

وفقا للدراسة فإن الاشخاص الذين يتناولون القرفة بشكل منتظم ليست لديهم اى مشاكل فى المسالك البولية .



- محاذير عند استخدام حبوب القرفة :

- * منع الحامل من تناولها : لأنها تؤدي إلى انقباض عضلات الرحم ، وبالتالي تُسبب الإجهاض .
- * لا يُنصح بتناولها بكثرة لمن يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي ، لأنها تؤدي إلى تهيج بطانة المعدة .
- * عدم تناولها لمن يعانون من مشاكل في الكبد أو الطحال .
- * عدم إعطائها للأطفال ، وخصوصاً دون سن السنتين .
- * تُسبب النزيف أثناء الدورة الشهرية ، لذلك يُفضل الاعتدال في تناولها .
- * إياك وتناول مسحوق القرفة دون أي إضافات بهيئته الجافة ، فهذا قد يسبب الاختناق أو حتى إلحاق ضرر دائم بالرئتين .