

للكرم فوائد مذهلة.. تعرف إلى أهمها؟



إعداد- سارة البلوشي

هل تعلم أن الكرم ذو فوائد جمّة للجسم والدماغ، ويُعدّ من أكثر المكملات الغذائية فاعلية على الإطلاق، هذا ما أظهرته العديد من الدراسات. حيث تتبع الكثير من فوائد الكرم من مادة الكركمين، وهو المادة الفعالة الرئيسية فيه

والكرم هو نوع التوابل الذي يعطي الكاري لونه الأصفر، وجرى استخدامه في الهند منذ آلاف السنين بمثابة منكه وعشبة علاجية، وقد أثبتت الدراسات امتلاكه لمعقدات ذات خصائص طبية يطلق عليها الكركمونيديات والكرميين وأهمها هو الكركمين. حيث للكرميين تأثيرات قوية مضادة للالتهاب والأكسدة، ويمثل ما يقارب 1-6% من وزن الكرم.

وتُجرى معظم دراسات تأثيرات الكركمين على مستخلص الكرم ذاته، وتُستخدم جرعات تتجاوز جراماً واحداً في اليوم، ومن الصعب الوصول إلى تلك الجرعة عند استخدام الكرم في التوابل فقط، ما يدفع بعض الأشخاص لتناوله

عبر المكملات الغذائية للحصول على جرعة كافية. إضافةً إلى ذلك، فإن امتصاصه ضعيف في المجرى الدموي، ما يتطلب تحسين توافره الحيوي.

حيث يساعد على امتصاصه تناوله مع الفلفل الأسود الذي يحوي مادة البيبيرين، وهي مكون طبيعي يعزز امتصاص %الكركمين بنسبة 2000.

والكركمين منحل في الدسم، أي أنه يذوب في الزيت أو الدهون؛ لذلك يُفضل تناوله مع وجبة دسمة أو غنية بالدهن، ويُعدّ مركباً فعالاً حيويًا يساعد على مقاومة الالتهاب، رغم أن التأثير العلاجي يتطلب جرعات عالية جداً، لكن مع ذلك يساعد على تخفيف الالتهاب.

وتشير الدراسات التي أُجريت على الخلايا والحيوانات إلى أنه قد يحفز عمل مضادات الأكسدة الأخرى، وتساعد على تحييد الجذور الحرة.

في BDNF وتوصلت الدراسات المطبقة على البشر والحيوانات على حد سواء إلى أن الكركمين قد ينقص مستويات الدماغ، وقد يكون بذلك فعالاً في تأخير أو حتى عكس العديد من أمراض الدماغ والأمراض المتعلقة بتقدم السن التي BDNF. تؤثر في عمل الدماغ، ويحسن أيضاً من الذاكرة والانتباه، ما يبدو نتيجة منطقية لآثاره في مستويات

وأظهرت الدراسات أن بإمكانه المساهمة في القضاء على الخلايا السرطانية، إضافةً إلى الحد من نمو الأوعية الدموية الجديدة داخل الأورام، والحد من انتشار الأورام الخبيثة.

وكذلك يمنع ظهور السرطان من الأساس، خاصةً سرطانات الجهاز الهضمي، مثل سرطان القولون والمستقيم.

وبالنظر إلى خصائصه المتنوعة، نجد أن تناوله يومياً ليس فكرة سيئة. إذا كانت الجرعة لا تتجاوز 12 جراماً، فهي على الأرجح لن تسبب أي آثار جانبية كالإسهال أو الإمساك أو التقيؤ.