



## فواید مصرف زردچوبه



زردچوبه یا زرجوبه یا زرده چال نوعی گیاه دارای طبع گرم و خشک می باشد . ساقه های زیرزمینی گوشتی گیاه یا ریزوم جمع آوری شده و پس از جوشاندن در آب و سپس خشک کردن، آسیاب شده و پودر زرد مایل به نارنجی تهیه می شود . زردچوبه عمده ترین ادویه مورد مصرف در غذاهای آسیایی است.

### خواص زردچوبه :

#### **\*درمان دیابت و قند خون**

زردچوبه سطح قند خون را متعادل کرده و سطح انسولین را کنترل می کند. مصرف منظم زردچوبه می تواند از ابتلا به دیابت نیز جلوگیری کند.

#### **\*درمان فشار خون بالا**

این گیاه باعث کاهش طبیعی فشار خون می شود و جریان خون قلب را منظم می کند و می تواند یک درمان طبیعی برای کنترل فشار خون بالا باشد.

#### **\*کبد چرب**

زردچوبه یک سم زدای طبیعی است. کبد از طریق تولید آنزیم ها، خون را تصفیه می کند و زردچوبه تولید این آنزیم های حیاتی بدن را افزایش می دهد. این آنزیم ها تجزیه شده و سموم داخل بدن را کاهش می دهند. مصرف منظم زردچوبه باعث مبارزه با چندین مشکل جدی کبدی مانند سیروز، هپاتیت و زردی می شود.

#### **\*کلسترول و چربی خون**

کورکومین موجود در زردچوبه یکی از بهترین داروها برای کاهش کلسترول و تری گلیسیرید بالای خون می باشد. زردچوبه بهترین جایگزین داروهای درمان چربی بالای خون می باشد.

#### **\*سلامت قلب**

زردچوبه به منظور جلوگیری از بیماری های مختلف قلب مانند گرفتگی عروق، به پاکسازی شریان های مسدود شده و کاهش التهاب کمک می کند. این گیاه خطر حملات قلبی و سکته مغزی را با جلوگیری از تشکیل پلاک در دیواره عروق قلبی و کاهش کلسترول پایین می آورد.

#### **\*سرطان**

کورکومین موجود در زردچوبه برای درمان انواع سرطان به ویژه سرطان کولون مفید بوده و متاستاز سلول های سرطانی را کاهش می دهد.

#### **\*کاهش افسردگی**

زردچوبه به علت داشتن خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی در کاهش افسردگی موثر است. مصرف زردچوبه در کنار داروهای ضد افسردگی، اثربخشی آنها را افزایش می دهد.

#### **\*آرتروز و یوکی استخوان**

کورکومین به عنوان یک ضد التهاب قوی برای التهاب مفاصل بوده و می تواند برای درمان پوکی استخوان و آرتروز مفید باشد.

### **\* سلامت پوست و مو**

خاصیت ضد التهابی زردچوبه التهاب جوش و آکنه را کاهش می دهد و خاصیت آنتی باکتریایی آن باعث جلوگیری از بروز مجدد آکنه می شود و با علایم پیری مانند چین و چروک در صورت و گردن مبارزه کرده و همچنین از ریزش مو جلوگیری می کند.

### **\* لاغری و کاهش وزن**

مصرف زردچوبه با افزایش میزان متابولیسم ، چربی بیش از حد را کاهش می دهد و باعث افزایش سرعت سوخت و ساز بدن می شود.

### **\* بارداری**

زردچوبه برای تشکیل اندام های حیاتی جنین به ویژه ریه ها بسیار مفید می باشد و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر عفونت ها می شود.

### **\* معده و دستگاه گوارش**

کورکومین موجود در زردچوبه برای درمان معده درد ، زخم معده ، یبوست و سندرم روده تحریک پذیر مفید است، همچنین زردچوبه به بهبود هضم غذا کمک می کند.

### **\* آلزایمر**

در طب سنتی زردچوبه اغلب برای تقویت حافظه و افزایش تمرکز استفاده می شود.

### **عوارض و مضرات زردچوبه :**

- ممکن است با داروهای ضد انعقادی مانند آسپرین، کلوپیدوگرل و وارفارین تداخل دارویی ایجاد کند.
- می تواند مشکلات کیسه صفرا را بدتر کند. اگر از سنگ های صفراوی یا انسداد مجرای صفراوی رنج می برید ، از مصرف پودر زردچوبه پرهیز کنید.
- در دوران بارداری و شیردهی، مصرف زردچوبه به صورت خوراکی و در همان مقداری که در غذاها استفاده می شود، خطری ندارد اما از مصرف آن به صورت دارویی پرهیز کنید.
- این گیاه ممکن است باعث کند شدن روند لخته شدن خون گردد. این تاثیر باعث افزایش خطر خونریزی و بروز کبودی در افراد مبتلا به اختلالات خونریزی می شود.
- زردچوبه ممکن است باعث ناراحتی معده در برخی از افراد شود. این ماده باعث می شود که مشکلات معده از جمله بیماری بازگشت اسید به مری بدتر شود.
- افراد مبتلا به دیابت باید آن را با احتیاط مصرف کنند، زیرا باعث می شود که قند خون بیش از اندازه پایین بیاید.
- مصرف زردچوبه به میزان زیاد ممکن است از جذب آهن توسط بدن جلوگیری کند.

اداره نظارت و ارزیابی فرآورده های طبیعی ، سنتی و مکمل معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی زابل

منبع :

سید اسماعیل جرجانی: مجله حکیم ، سال ۴ : شماره ۲ : پاییز و زمستان ۹۵