

خواص درمانی چای زردچوبه
زردچوبه ادویه‌ی معروفی است که از ساقه یا ریشه‌ی گیاه کورکوما لونگا به دست می‌آید. زردچوبه، بومی جنوب شرقی آسیاست و از خانواده‌ی زنجبیل به حساب می‌آید. هزاران سال است که در طب چینی و آیورودای هندی زردچوبه کاربرد درمانی دارد. هندوستان، 78 درصد از زردچوبه‌ی جهان را تامین می‌کند. در این مطلب، نگاهی داریم به فواید بالقوه‌ی زردچوبه برای سلامتی.

عامل فعال زردچوبه، کورکومین است. کورکومین باعث رنگ زردچوبه بوده و ثابت شده که ویژگی‌های ضد التهابی داشته و تقویت‌کننده‌ی سیستم ایمنی است.

چای زردچوبه چیست؟
کورکومین دسترسی زیستی کمی دارد، یعنی بدن به سختی می‌تواند به این ترکیب دسترسی پیدا کرده و آن را جذب کند. به همین دلیل، مکمل زردچوبه که تضمین می‌کند مقدار زیادی کورکومین دارد، متداول است. چتی زردچوبه، که دم کرده‌ی ریشه‌ی آسیاب شده‌ی زردچوبه یا پودر زردچوبه است، یکی از موثرترین راههای مصرف این گیاه مفید است.

هیچ مقدار توصیه شده‌ی خاصی برای زردچوبه وجود ندارد. بر اساس تحقیقات انجام شده، میزان مصرف روزانه‌ی زردچوبه، تا حدود زیادی بستگی به هدف و بیماری دارد که مدنظر شماست. بیشتر تحقیقات صورت گرفته روی بزرگسالان نشان داده که مصرف 400 تا 600 میلی گرم پودر زردچوبه، سه بار در روز، یا 1 تا 3 گرم ریشه‌ی آسیاب شده‌ی زردچوبه‌ی خشک، بی‌خطر است. اگر خودتان زردچوبه را آسیاب کنید، از خالص بودن این محصول می‌توانید کاملاً مطمئن باشید.

خواص چای زردچوبه
نوشیدن چای زردچوبه، فواید زیادی دارد که در ادامه به چند مورد از آن می‌پردازیم.

۱. کاهش علائم آرتروز
کورکومین به دلیل اینکه یک ضد التهاب قوی است می‌تواند بیشتر علائم ناخوشایند آرتروز یا ورم مفاصل را تسکین بدهد. مطالعه‌ی در سال 2017 روی 206 آمریکایی بزرگسال که به گفته‌ی خودشان آرتروز روماتوئید داشتند انجام شد. 63 درصد این افراد از مکمل‌های غیر ویتامینی برای کنترل علائم خود استفاده کردند و زردچوبه، معروف‌ترین و پرکاربردترین محصولی بود که مصرف شد.

۲. تقویت سیستم ایمنی
کورکومین می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی را تقویت کند زیرا خواص ضد التهابی، ضد ویروسی و آنتی‌باکتریال دارد. همچنین کورکومین به عنوان یک تعدیل‌کننده‌ی ایمنی عمل کرده و به تنظیم و تعدیل سلول‌های ایمنی در مبارزه با سرطان کمک می‌کند.

۳. کاهش عوارض قلبی و عروقی
مطالعات گوناگونی نشان داده که کورکومین، به عنوان یک آنتی‌اکسیدان و ضد التهاب برای سلامت قلب مفید است. مطالعه‌ی در سال 2012 دریافت مصرف روزانه 4 گرم کورکومین، ۳ روز قبل و 5 روز بعد از عمل پیوند بای پس عروق کرونری، ریسک آنفارکتوس میوکاردیال یا حمله‌ی قلبی را تا 17 درصد کاهش داده بود. هزاران سال است که طب سنتی از زردچوبه برای دیابت استفاده می‌کند.

۴. کمک به پیشگیری و درمان سرطان
یکی از ریشه‌دارترین خواص درمانی کورکومین، فعالیت آن در مبارزه با سرطان است. کورکومین به عنوان یک آنتی‌اکسیدان و ضد التهاب، ریسک آسیب سلول‌ها در بدن را کاهش داده و از احتمال جهش‌های سلولی و سرطان می‌کاهد.

طبق مروری پزشکی در سال 2014، بیش از 2000 مقاله با کلمات کلیدی «کورکومین» و «سرطان» منتشر شده است. استفاده از کورکومین به عنوان درمانی برای سرطان، در کنار شیمی‌درمانی و پرتو درمانی، هم‌اکنون مورد تحقیق و بررسی است.

۵. کمک به کنترل سندرم روده‌ی تحریک پذیر یا IBS
کورکومین سالهای مدیدی است که در طب سنتی به عنوان درمانی برای بسیاری از بیماری‌های گوارشی کاربرد دارد. مطالعات

گوناگونی نشان داده اند که کورکومین می تواند به کاهش درد ناشی از سندرم روده ی تحریک پذیر کمک کرده و کیفیت زندگی مبتلایان به این بیماری را بهتر کند. مطالعه ای در سال 2012 روی موش ها دریافت کورکومین به کاهش زمانی که طول می کشد غذا از معده تخلیه شده و وارد روده ی کوچک شود می کاهد.

۶. پیشگیری و درمان آلزایمر

مطالعات نشان داده کورکومین به کاهش احتمال بسیاری از بیماری های مخرب اعصاب کمک می کند. قدرت آنتی اکسیدانی و ضد التهابی کورکومین، می تواند از آسیب سلولی، التهاب و رسوب آمیلوئید یا پلاک که ناشی از این بیماری ها هستند بکاهد. کورکومین همچنین می تواند از تغییرات پروتئینی مرتبط با سالخوردگی که منجر به تخریب اعصاب می شوند پیشگیری کرده یا از سرعت فرایند آن کم کند.

۷. محافظت در برابر آسیب کبد، سنگ کیسه صفرا و کنترل بیماری های کبد

مطالعات گوناگونی نشان داده که کورکومین می تواند از کبدتان در برابر آسیب محافظت کند. فوایدی که کبد و کیسه صفرا شما از کورکومین می برد شامل افزایش تولید زرداب و محافظت از سلول های کبد در برابر آسیب ناشی از مواد شیمیایی مربوط به زرداب می شود.

۸. پیشگیری و کنترل دیابت

هزاران سال است که طب سنتی از زردچوبه برای دیابت استفاده می کند. مطالعات گوناگونی با استفاده از مدل های انسانی و حیوانی، نشان داده اند که مکمل کورکومین می تواند خواص ضد دیابت داشته باشد.

۹. کمک به درمان و کنترل بیماری های ریه

محققان گمان دارند که خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی کورکومین بتواند به کاهش علائم بیماری های مزمن ریه کمک کند. مروری پزشکی در سال 2017 نتیجه گرفت که هر چند شواهد بالینی محدود هستند، اما کورکومین ممکن است بتواند به درمان آسم، فیروز سیستیک، سرطان ریه، آسیب ریه و بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) کمک کند.

چطور چای زردچوبه درست کنیم؟

چای زردچوبه را می توانید هم با پودر خالص زردچوبه و هم با زردچوبه ی آسیاب شده تهیه کنید. چهار فنجان آب را به جوش بیاورید، یک تا دو قاشق چایخوری زردچوبه ی پودر شده را به آن اضافه کنید، اجازه دهید این ترکیب به مدت 10 دقیقه دم بکشد. بعد از خنک شدن بنوشید.

خیلی از افراد، مواد دیگری نیز به چای زردچوبه اضافه می کنند تا طعم بهتری به آن داده و به جذب بهترش نیز کمک کنند. می توانید از عسل برای شیرین کردن چای و افزودن بر خواص ضد میکروبی آن استفاده کنید. شیر، خامه، سیر بادام، شیر نارگیل و یا یک قاشق غذاخوری روغن نارگیل هم به جذب بهتر کورکومین کمک می کند، چون کورکومین برای کاملاً حل شدن به چربی های سالم نیاز دارد.

لفل سیاه حاوی پیپرین است؛ پیپرین ماده ای است که به جذب بیشتر کورکومین کمک می کند و می تواند طعم دهنده ی مناسبی برای چای زردچوبه باشد.

لیموترش و زنجبیل هم خواص آنتی اکسیدانی و ضد میکروبی دمنوش تان را بیشتر کرده و آن را خوش طعم تر می کنند.