

۹ خاصیت علمی زیره که از آن بی خبر هستید!

در یک آزمایش بالینی، مصرف مکمل زیره، اولین شاخصه های دیابت در افراد دارای اضافه وزن را بهبود بخشید.

به گزارش سایت خبری پرسون، زیره نوعی ادویه است که از گیاه *Cuminum cyminum* به دست می آید. این گیاه بومی مدیترانه و جنوب آسیاست. بنابراین، ادویه زیره در غذاهای مختلف، از جمله غذاهای مدیترانه و جنوب آسیا، مورد استفاده قرار می گیرد.

طعم منحصر به فرد چیلی، تامالی و انواع کاری های هندی به خاطر زیره است. این ادویه طعم تند و تیز دارد و مزه خاک و آجیل می دهد.

در ضمن، سال هاست که از زیره در طب سنتی استفاده می شود.

۱- گوارش

قدیمی ترین کاربرد زیره مربوط به رفع دل درد است.

در واقع، تحقیقات مدرن نقش زیره در هضم بهتر غذا را ثابت کرده است.

برای مثال، زیره فعالیت آنزیم های گوارش را بیشتر می کند و به فرایند هضم غذا سرعت می بخشد.

همینطور، میزان ترشح صفرا از کبد را بالا می برد. صفرا به هضم چربی و بعضی از مواد مغذی در روده کمک می کند.

در یک آزمایش، ۵۷ فرد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر به مدت دو هفته زیره خوردند. نتیجه نشان داد علائم گوارشی در شرکت کنندگان بهبود یافت.

۲- سرشار از آهن

دانه زیره به صورت طبیعی سرشار از آهن است.

یک قاشق چای خوری پودر زیره حاوی ۱.۴ میلی گرم آهن یا ۱۷.۵٪ از مقدار مصرف روزانه برای بزرگسالان است.

کمبود آهن یکی از شایع ترین کمبودهاست. حدود ۲۰٪ از جمعیت دنیا دچار کمبود آهن هستند و از هر هزار نفر در جوامع ثروتمند، ۱۰ نفر به این وضعیت مبتلا می شوند.

به ویژه، کودکان برای رشد و زنان جوان برای جبران خون از دست رفته در دوران قاعدگی، به آهن احتیاج دارند.

تعداد غذاهایی که به اندازه زیره سرشار از آهن باشند، محدود است. بنابراین، زیره یک منبع عالی برای دریافت آهن به شمار می رود و حتی مصرف مقدار کمی از زیره به عنوان چاشنی غذا برای بدن مفید است.

۳- حاوی ترکیبات گیاهی مفید

زیره سرشار از چند ترکیب گیاهی مفید، مثل ترپن (terpenes)، فنول (phenols)، فلاونوئید (flavonoids) و آلکالوئید (alkaloids)، است.

تعدادی از این ترکیب ها مثل آنتی اکسیدان عمل می کنند. آنتی اکسیدان ها جزو مواد شیمیایی هستند که آسیب ناشی از رادیکال های آزاد را کم می کنند.

به الکترون های جفت نشده، رادیکال آزاد می گویند. الکترون ها تمایل به جفت شدگی دارند و اگر از هم جدا شوند، ثبات خود را از دست می دهند.

الکترون های «آزاد» یا جفت نشده از بقیه مواد شیمیایی در بدن الکترون می دزدند. به این فرایند، «اکسیداسیون» می گویند.

اگر اسیدهای چرب در رگ اکسید شوند، عروق مسدود می شود و بیماری قلبی رخ می دهد. اکسیداسیون عامل التهاب در دیابت است و اگر در دی ان ای رخ دهد، منجر به سرطان می شود.

آنتی اکسیدان ها، مثل موادی که در زیره وجود دارند، به رادیکال آزاد الکترون می دهند و ثبات آن را حفظ می کنند.

برخی از خواص زیره ناشی از همین آنتی اکسیدان هاست.

۴- کمک به دیابت

به نظر می رسد زیره حاوی موادی است که به درمان دیابت کمک می کنند.

در یک آزمایش بالینی، مصرف مکمل زیره، اولین شاخصه های دیابت در افراد دارای اضافه وزن را بهبود بخشید.

زیره حاوی موادی است که با برخی از عوارض بلندمدت دیابت مقابله می کنند.

دیابت از طریق محصولات گلیکاسیون پیشرفته (AGEs) به سلول های بدن آسیب می زند.

اگر میزان قند خون در بلندمدت بالا باشد (مثل آنچه در دیابت اتفاق می افتد)، محصولات گلیکاسیون پیشرفته خود به خود در جریان خون تولید می شوند. پس این محصولات زمانی به وجود می آیند که قند به پروتئین می چسبد و عملکرد طبیعی آن را مختل می کند.

در نتیجه، آسیب چشم، کلیه، اعصاب و مویرگ ها رخ می دهد.

مطالعات آزمایشگاهی نشان می دهد زیره حاوی موادی است که AGEs را کاهش می دهند.

در این مطالعات، تأثیر مکمل های زیره مورد بررسی قرار گرفت اما به نظر می رسد مصرف منظم زیره به عنوان چاشنی به کنترل قند خون کمک می کند(+).

هنوز نمی دانیم این تأثیر ناشی از کدام یک از ترکیبات زیره است یا چه مقدار زیره این خاصیت را به دست می دهد.

۵- کاهش کلسترول

مطالعات بالینی نشان می دهد زیره به کاهش کلسترول کمک می کند.

در یک آزمایش، شرکت کنندگان به مدت هشت هفته، دو بار در روز ۷۵ میلی گرم زیره مصرف کردند. نتیجه نشان داد تری گلیسیرید ناسالم پایین آمد.

در یک تحقیق دیگر، شرکت کنندگان یک و نیم ماه عصاره زیره مصرف کردند. در نهایت، میزان LDL اکسید شده تقریباً تا ۱۰٪ کاهش یافت.

در یک آزمایش، تأثیر زیره روی HDL شرکت کننده خانم مورد بررسی قرار گرفت. در نهایت، میزان HDL در گروهی که تا سه ماه، دو بار در روز، ۳ گرم زیره با ماست خوردند بیشتر از گروهی بود که ماست بدون زیره خوردند.

۶- کمک به کاهش وزن و چربی سوزی

چند تحقیق بالینی نشان داد مکمل زیره به کاهش وزن کمک می کند.

آزمایش روی ۸۸ زن دارای اضافه وزن نشان داد مصرف ماست حاوی ۳ گرم زیره (در مقایسه با ماست بدون زیره) به کاهش وزن کمک می کند.

در یک آزمایش دیگر، شرکت کنندگانی که هر روز ۷۵ میلی گرم مکمل زیره مصرف کردند، ۱.۴ کیلوگرم بیشتر از شرکت کنندگانی که از دارونما استفاده کردند، لاغر شدند.

در آزمایش بالینی سوم، تأثیر مکمل زیره روی ۷۸ زن و مرد بزرگسال مورد بررسی قرار گرفت. کسانی که مکمل مصرف کردند، ظرف هشت هفته ۱ کیلوگرم بیشتر از گروه کنترل وزن کم کردند.

البته در یک پژوهش، از ۲۵ میلی گرم زیره در روز استفاده شد و وزن بدن در مقایسه با گروه کنترل تغییر نکرد.

۷- جلوگیری از مسمومیت غذایی

ایجاد مصونیت غذایی یکی از قدیمی ترین کاربردهای زیره است.

به نظر می رسد انواع ادویه ها، از جمله زیره، ضد میکروب هستند و خطر مسمومیت غذایی را کاهش می دهند.

زیره حاوی موادی است که مانع از رشد باکتری و قارچ بیماری زا در غذا می شوند.

زیره در روده مگالومیکین (megalomycin) آزاد می کند که ضد باکتری است.

در ضمن، یک تحقیق آزمایشگاهی نشان داد زیره میزان مقاومت بعضی از باکتری ها به دارو را کاهش می دهد.

۸- درمان اعتیاد به دارو

اعتیاد به مسکن یک مشکل جهانی است که روز به روز گسترش پیدا می کند.

مخدرها احساس طبیعی پاداش در مغز را به گروگان می گیرند. در نتیجه، فرد به مصرف مخدر اعتیاد پیدا می کند.

تحقیق روی موش ها نشان می دهد زیره اعتیاد و علائم ترک را کاهش می دهد.

۹- مقابله با التهاب

مطالعات آزمایشگاهی نشان می دهد عصاره زیره التهاب را مهار می کند.

زیره حاوی موادی است که ضد التهاب هستند اما محققان نمی دانند کدام یک از این مواد بیشترین تأثیر را دارند.

شواهد نشان می دهد بعضی از ادویه ها حاوی چند ترکیب گیاهی هستند که به کاهش NF-kappaB ، یکی از شاخص های کلیدی التهاب، کمک می کنند.

در حال حاضر، هنوز نمی دانیم آیا مصرف زیره در رژیم غذایی یا به عنوان مکمل به درمان بیماری های التهابی کمک می کند یا نه.

زیره بخوریم یا نه؟

شما می توانید با مصرف زیره به مقدار کم و به عنوان چاشنی غذا، از خواص آن برخوردار شوید.

این مقدار زیره آنتی اکسیدان و آهن دارد و به کنترل قند خون کمک می کند.

کاهش وزن و کنترل کلسترول از جمله دیگر خواص زیره است که هنوز در مرحله آزمایش قرار دارد و به نظر می رسد برای رسیدن به این تأثیر، باید مقدار مصرف را بالا ببرید یا از مکمل زیره استفاده کنید.

در چند پژوهش، شرکت کنندگان از مکمل یک گرمی (حدود یک قاشق چای خوری) استفاده کردند و دچار عوارض نشدند. البته چند مورد حساسیت شدید به زیره گزارش شده اما این موارد بسیار نادر است.

با این حال، از مصرف مکمل هایی که بیشتر از حد معمول زیره دارند، بپرهیزید زیرا ممکن است بدن آمادگی لازم برای هضم این مقدار را نداشته باشد.

اگر قصد دارید از مکمل استفاده کنید، با پزشک مشورت کنید و یادتان باشد مکمل در کنار دارو مصرف می شود و جایگزین آن نیست.

کلام آخر

بسیاری از خواص زیره طبق شواهد علمی ثابت شده است. برخی از این خواص قدمت باستانی دارند و دسته دیگر، به تازگی کشف شده است.

مصرف زیره به عنوان ادویه جذب آنتی اکسیدان را بالا می برد، برای گوارش مفید است، آهن دارد، به کنترل قند خون کمک می کند و از مسمومیت غذایی جلوگیری می کند.

مصرف مکمل زیره با کاهش وزن و کنترل کلسترول در ارتباط است اما تحقیقات در این زمینه کامل نیست.