

Πόσο πολύτιμη είναι η κανέλα για τον οργανισμό



Η κανέλα

χαρίζει σε πολλούς μια αγαπημένη γεύση ή ευχάριστη οσμή. Ωστόσο, πέρα από τα οργανοληπτικά της χαρακτηριστικά, ξεχωρίζει για την ιδιαίτερη διατροφική της αξία, η οποία για πολλούς θεωρείται και θεραπευτική. Το γεγονός αυτό οφείλεται κυρίως σε ορισμένα ιδιαίτερα συστατικά που συναντάμε στην κανέλα, με κυριότερη τη σιναμαλδεύδη (cinnamaldehyde).

Η σιναμαλδεύδη έχει διερευνηθεί για την επίδρασή της στα αιμοπετάλια και έχει βρεθεί ότι βοηθάει στην πρόληψη σχηματισμού θρόμβων στον οργανισμό. Παράλληλα, της έχουν αποδοθεί σημαντικές αντιφλεγμονώδεις δράσεις.

Επίσης, συστατικά της κανέλας έχουν και ισχυρή αντιμικροβιακή δράση, χάρη στην ικανότητά τους να εμποδίζουν την ανάπτυξη ανεπιθύμητων βακτηρίων, μυκήτων κ.α. Για το λόγο αυτό η κανέλα χρησιμοποιείται ως υλικό σε παραδοσιακά εθνικά φαγητά, ιδιαιτέρως που περιέχουν ωμά τρόφιμα.

Χαρακτηριστικά είναι επίσης τα στοιχεία που έχουμε σε σχέση με την επίδραση

της κανέλας στον καλύτερο έλεγχο του σακχάρου. Η κανέλα καθυστερεί το ρυθμό γαστρικής κένωσης, δηλαδή το χρόνο που χρειάζεται η τροφή για να περάσει από το στομάχι, με αποτέλεσμα να έχουμε μια πιο αργή απορρόφηση των σακχάρων της τροφής. Παράλληλα, ερευνητικά δεδομένα καταδεικνύουν μια σημαντική επίδραση της κανέλας στην ευαισθησία των κυττάρων του οργανισμού στην ινσουλίνη, βελτιώνοντας κατά αυτόν τον τρόπο ακόμη περισσότερο τον γλυκαιμικό έλεγχο.

Τέλος, αν νομίζει κανείς ότι όταν γευόμαστε ή μυρίζουμε την κανέλα απλά έχουμε μια ευχάριστη αίσθηση κάνει λάθος. Επιστημονικά δεδομένα έχουν δείξει ότι η μυρωδιά ή γεύση της κανέλας μπορεί να ενεργοποιήσει εγκεφαλικά σήματα που σχετίζονται με καλύτερη νοητική λειτουργία.

Από άποψης θρεπτικών συστατικών η κανέλα αποτελεί μια εξαιρετική πηγή μαγγανίου, ενός συστατικού που σχετίζεται με την παροχή ενέργειας και ποικίλες μεταβολικές διαδικασίες στον οργανισμό μας. 2 κουταλιές του γλυκού κανέλλα μας προμηθεύουν το 38 % του μαγγανίου, το 10 % των φυτικών ινών, το 9,6 % του σιδήρου (σε όχι όμως καλά απορροφήσιμη μορφή) και το 6 % του ασβεστίου που ο οργανισμός μας χρειάζεται καθημερινά.

Την κανέλα μπορούμε να τη βρούμε είτε σε σκόνη είτε σε στικ. Τα στικ διατηρούνται καλύτερα και για περισσότερο χρονικό διάστημα, ωστόσο η σκόνη δίνει πιο έντονη γεύση. Θα πρέπει να διατηρείται σε αεροστεγή γυάλινα δοχεία, σε δροσερό, σκοτεινό και ξηρό μέρος. Η σκόνη διατηρεί τη γεύση της (όταν φυλάσσεται σωστά) μέχρι και έξι μήνες, ενώ τα στικ μέχρι και ένα χρόνο.

Πηγές: enikos.gr- karfitsa.gr