

Γνωρίστε τα μυστικά υγείας της κανέλας



Πρόκειται για ένα

αγαπημένο μπαχαρικό της ελληνικής κουζίνας, που χρησιμοποιείται ευρέως σε αλμυρές και γλυκές συνταγές. Παράλληλα, πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η κανέλα, πέρα από το άρωμα που προσθέτει στο φαγητό, εμφανίζει και ορισμένες ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία.

Μεταξύ των περισσότερο γνωστών και μελετημένων δράσεων της κανέλας περιλαμβάνεται η βελτίωση της γλυκαιμικής απόκρισης σε διαβητικά και μη άτομα. Ειδικότερα, φαίνεται πως η κανέλα ασκεί ινσουλινο-μιμητική δράση, ενώ η κατανάλωσή της έχει συσχετισθεί με μείωση των επιπέδων γλυκόζης, τόσο σε κατάσταση νηστείας όσο και μεταγευματικά, καθώς και με βελτίωση της ινσουλινοευαισθησίας.

Εκτός όμως από την υπογλυκαιμική της δράση, η κανέλα παρουσιάζει επίσης αντιφλεγμονώδεις και αντιμικροβιακές ιδιότητες, εμποδίζοντας την ανάπτυξη σημαντικού αριθμού βακτηρίων. Επιπλέον, σύμφωνα με εργαστηριακές μελέτες, φαίνεται ότι η αντιοξειδωτική ικανότητα της κανέλας βοηθά στην εξουδετέρωση των ελευθέρων ριζών, προστατεύοντας έτσι τον οργανισμό από τις αρνητικές επιπτώσεις του οξειδωτικού στρες.

Τέλος, υπάρχουν ενδείξεις πως η κανέλα πιθανόν να δρα και ως καρδιοπροστατευτικός παράγοντας, συμβάλλοντας στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και των επιπέδων λιπιδίων του αίματος, γεγονός που υποστηρίζεται και από

μελέτες σε ανθρώπους.

Συμπερασματικά, αξιολογώντας τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα, φαίνεται πως η κανέλα αποτελεί ένα πολλά υποσχόμενο συστατικό.

Από το Χάρη Γεωργακάκη, επιστημονικό διευθυντή neadiatrofis.gr