

فوائد عصير الكركم

تاريخ الكركم

يعد الكركم Turmeric من أهم البهارات في العالم إذ لا يستخدم فقط مثل بقية التوابل في أطباق الكاري المختلفة في القارة الآسيوية، بل في الصبغة وعلاج كثير من الأمراض. ويطلق على الكركم الجميل كثير من الأسماء، لولع عديد من البلدان والناس به وباستخداماته، أقلها «بهار الحياة». كما يطلق عليه اسم الزعفران الهندي، بسبب لونه الأصفر البرتقالي الداكن، ويسميه الإيرانيون «الهرد»، وأحياناً يسميه الناس «الكركب»، وأحياناً أخرى «بقلة الخطاطيف»، وأحياناً كثيرة «عروق الصباغين» و«الزرنب الجدوار» و«عقيد الهند»، وكان داود الأنطاكي قد ذكر في كتاب «تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب» أن «الورس يُطلق عندنا على الكركم، وقيل هو أصله وهو نبت يُزرع فيخرج عروقا كالقطن وحمله كالسمسم، وتبقى شجرته عشرين سنة». وقد استخدم الترمذي اسم الورس في جامع أحاديثه أيضاً..

«إذ كانت النساء أيام الرسول صلى الله عليه وسلم تستخدمه لعلاج الكلف». بأي حال، فإن التسمية تعتمد على البلد والمنطقة التي تستخدمه من باكستان والهند إلى إيران والجزيرة العربية وإندونيسيا وتايلاند والصين، وغيرها من البلدان التي تستخدمه بكثرة.



عصير الكركم هو شكل من أشكال المشروبات المصنوعة من الكركم. ازداد الطلب على عصير الكركم في الولايات المتحدة مع زيادة واردات الكركم ثلاث مرات بين عامي 2008 و2014. جاء عصير الكركم في أشكال عديدة طوال تاريخه، بما في ذلك القطرات والحليب والإكسبير والمشروبات المخلوطة.

مفيد لصحة الكبد ويزيل السموم من الجسم

يعمل الكبد على إزالة سموم الدم من خلال إنتاج الإنزيمات، ويساعد الكركم على زيادة إنتاج هذه الإنزيمات الحيوية مما يؤدي إلى تقليل السموم بفعالية في الجسم. كما أثبت بعض الدراسات أن له دور في محاربة أمراض الكبد، وتنشيط وتحسين الدورة الدموية.

مكافحة السرطان

دلت العديد من الدراسات الحديثة بأن الكركم يحتوي على الكركمين وهو العنصر النشط في الكركم، والذي يمكن أن يحفز الخلايا للقيام بالعملية التي تتسبب في التدمير الذاتي للخلايا السرطانية. وأكدت الأبحاث أن ملعقة صغيرة من الكركم تساعد فعلاً في الوقاية من العديد من السرطانات، وتدمير الخلايا السرطانية لاحتوائه على مضادات الأكسدة (Antioxidant) القوية. وبهذا فقد وجد بأنه قد يساعد في الوقاية من سرطان البروستاتا، وسرطان القولون، وسرطان الثدي، وسرطان الجلد، وهو يقلل من خطر الإصابة بسرطان الدم في مرحلة الطفولة، كما أن له دور في تعزيز فعالية بعض أنواع العلاج الكيميائي والتقليل من آثارها الجانبية.

خسارة الوزن وحرق الدهون

أثبتت العديد من التجارب أن من فوائد الكركم أنه يساعد في التمثيل الغذائي للدهون، ويساعد في خسارة الوزن وتحييف البطن. يتواجد عنصر في الكركم يساعد على تحفيز المرارة لزيادة إفراز العصارة الصفراء في الجسم، والتي لها الدور الأكبر في هضم الدهون. يساعد على خفض مستويات سكر الدم، والحد من مقاومة الخلايا للأنسولين المسؤولة عن زيادة تخزين الدهون.

محاربة الزهايمر

لقد أثبتت الأبحاث دور كبير للكركم في منع أو إبطاء تطور مرض الزهايمر عن طريق إزالة الترسبات (plaques) الناتجة عن تراكم بروتين أميلويد بين خلايا الدماغ التي تسبب الزهايمر.

السيطرة على مرض السكري

لقد أظهرت العديد من الدراسات أن المواد المضادة للأكسدة في الكركم تساعد وبفعالية على تقليل مقاومة الأنسولين، مما قد يكون له دور في منع حدوث مرض السكري من النوع الثاني.

محاذير شرب عصير الكركم

لا يوجد أضرار لعصير الكركم ولكن لا ينصح بتناول جرعات كبيرة من الكركم بحيث أن الإعتدال في كل شيء هو أساس الصحة

