

## عدة توابل تُطيل العمر وتكافح أمراض السرطان والسكري



أكدت خبيرة التغذية البريطانية جيسيكا نيبس، اليوم الأحد، أن بعض التوابل تساعد على تخفيض خطر تطور السرطان والسكري وأمراض أخرى، وهي بذلك "تطيل العمر".

وتشير جيسيكا نيبس، إلى أنه: "هناك ثلاثة توابل طبيعية، تتميز بخصائص مفيدة وتساعد على حماية الجسم من الأمراض الخطيرة، وهذه التوابل هي "الكركم" أو (مادة الكركمين) الذي يساعد على الوقاية من خطر السرطان وأمراض الشيخوخة".

واضافت بالقول "يمكن لمادة الكركمين إطالة العمر من خلال تثبيط أكسدة الدهون، وعن طريق زيادة نشاط مضادات الأكسدة".

وقد اتضح خلال إحدى الدراسات، أن "المرضى الذين تناولوا يوميا اربعة غرامات من الكركم على مدى شهر، انخفض خطر إصابتهم بسرطان القولون بنسبة 40 بالمئة".

وأدرجت نيبس "القرفة" في المرتبة الثانية، حيث أنها تساعد على تخفيض مستوى السكر في الدم لدى المصابين بالنوع الثاني من مرض السكري، وتقليل الالتهابات.

وتقول، "أظهرت نتائج إحدى الدراسات، أن مستخلص القرفة يمكنه التقليل من تكاثر انتشار الخلايا السرطانية، ما يسبب موتها".

وتؤكد الخبرة البريطانية أن "زيت القرقة فعال جدا في مكافحة الأورام".  
وجاءت "الميرمية" بالمرتبة الثالثة في قائمة التوابل التي تساعد على إطالة العمر، حيث تساعد على  
تحسين وظائف الدماغ والذاكرة، وهذا مهم جدا عند الإصابة بمرض الزهايمر، كما ان "الميرمية" مفيدة  
في الوقاية من أمراض القلب.