

الكركم يكافح الوزن الزائد



إضافة إلى نكهته اللذيذة والمميزة ، ذكر باحثون أن الكركم الذي يستخدم في إعداد الأطباق الهندية ويعطيها نكهة قوية قد يساعد أيضً

وبحسب الدراسة ، التي أعدتها جامعة توفتس في بوسطن بالولايات المتحدة، فإن الكركم يحتوي على مادة كيميائية تمنع نمو الأنسجة الدهنية في الفئران وخلايا البشر.

وأفادت صحيفة "دايلي مايل" البريطانية أن الدراسة التي نشرت في "مجلة التغذية" الأمريكية أشارت إلى أن الكركم يمنع تشكّل أوعية دموية جديدة وهذه تحدّ من نمو الأنسجة الدهنية التي تزيد في الوزن.

وقدّم الباحثون أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الدهون إلى مجموعة فئران أسبوعاً ولمجموعة أخرى الأطعمة ذاتها ولكنهم أضافوا إليها مضي فترة التجربة تبين أن مجموعة الفئران التي أكلت أطعمة بداخلها الكركم انخفض وزنها مقارنة بنظيراتها التي لم تأكل منه.