

مختص في علوم الغذاء يكشف: جرعات صغيرة من القرفة قد تُحدث فرقاً في الدهون

13 أبريل، 2026



أكد المختص في علوم الغذاء الدكتور مشوح المشوح أن عدداً كبيراً من الدراسات العلمية، وخاصة التحليلات التلوية (Meta-analyses) التي جمعت نتائج عشرات التجارب العشوائية المضبوطة، تشير إلى أن القرفة قد تُسهم في تحسين مستويات الدهون والكوليسترول في الدم، لا سيما لدى مرضى السكري من النوع الثاني أو المصابين بمتلازمة الأيض.

وأوضح المشوح في تغريدة عبر حسابه بمنصة إكس أن أبرز النتائج أظهرت انخفاضاً ملحوظاً في الدهون الثلاثية والكوليسترول الكلي، إلى جانب تباين في تأثيرها على الكوليسترول الضار (LDL)، بينما كانت النتائج بشأن الكوليسترول الجيد (HDL) غير حاسمة بين الدراسات.

وأضاف أن التأثيرات تكون أكثر وضوحاً لدى مرضى السكري، ومع استخدام جرعات تتراوح بين 1 و6 غرامات يومياً، خصوصاً في الدراسات القصيرة أو عند استخدام القرفة على شكل كبسولات، مشيراً إلى أن بعض التحليلات الحديثة ما زالت تعتبر الأدلة غير كافية لاعتمادها كعلاج أساسي لارتفاع الكوليسترول بسبب تباين النتائج.

وشدد المشوح على أن القرفة لا تُعد بديلاً عن الأدوية أو نمط الحياة الصحي، موضحاً أن القرفة السيلانية تُفضل على قرفة الكاسيا لاحتوائها على نسب أقل من مادة الكومارين التي قد تؤثر على الكبد عند الإفراط في تناولها.