

## Το μπαχαρικό που ρυθμίζει το ζάχαρο και προστατεύει από την αντίσταση στην ινσουλίνη!

Το χρησιμοποιούμε σχεδόν παντού, από τα γλυκά και τα smoothies μέχρι τα δημητριακά και τις κόκκινες σάλτσες. Είναι ένα από τα πιο αγαπημένα μπαχαρικά, καθώς το γλυκό άρωμά του είναι ασύγκριτο και δεν μπορεί να του αντισταθεί κανείς!

Οι χρήσεις του όμως δεν αφορούν μόνο τη ζαχαροπλαστική ή τη μαγειρική, αφού έχει αποδεδειγμένα οφέλη για την υγεία και ειδικότερα για τη ρύθμιση του ζαχάρου και την προστασία από την αντίσταση στην ινσουλίνη, δύο βασικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην εκδήλωση του διαβήτη τύπου 2.

Ο λόγος για την υπέροχη κανέλα, της οποίας η ευεργετική επίδραση επιβεβαιώνεται από νέα στοιχεία που έφεραν στο φως ερευνητές από τις ΗΠΑ. Σύμφωνα με τη σχετική ανακοίνωση που έγινε στο πλαίσιο του πρόσφατου συνεδρίου της Αμερικανικής Εταιρείας Βιοχημείας και Μοριακής Βιολογίας, η κανέλα αποτελεί «μεταβολική υπερδύναμη»!

Η Έιμι Στόκερτ, αναπληρώτρια καθηγήτρια βιοχημείας στο Ohio Northern University μελετά τις ιδιότητες της κανέλας εδώ και αρκετά χρόνια. Έρευνα που εκπόνησε το 2015 υπέδειξε ότι οι διαβητικοί που λάμβαναν καθημερινά συμπλήρωμα του μπαχαρικού παρουσίασαν σημαντική μείωση στο ζάχαρό τους, η οποία μάλιστα διατηρήθηκε και μετά τη διακοπή της λήψης του συμπληρώματος, κάτι που, σύμφωνα με την ίδια, συνεπάγεται ότι προκλήθηκαν μόνιμες θετικές μεταβολές σε κυτταρικό επίπεδο.

«Έτσι, αρχίσαμε να υποθέτουμε ότι μία από τις πρωτεΐνες που εμπλέκονται στην έκφραση των γονιδίων επηρεάζεται από την κανέλα» εξηγεί η Στόκερτ, σύμφωνα με το TIME. Η νέα έρευνά της εστίασε στη σιρτουίνη 1 (Sirt-1), η οποία εμπλέκεται στη ρύθμιση της ινσουλίνης. «Γνωρίζουμε ότι η Sirt-1 επιδρά σε μια άλλη πρωτεΐνη που ελέγχει τη μεταφορά της γλυκόζης» αναφέρει η Στόκερτ «επομένως φάνηκε λογικό να παίζει σημαντικό ρόλο».

Η πρωτεΐνη Sirt-1 ενεργοποιείται από τη ρεσβερατρόλη, ένα αντιοξειδωτικό που βρίσκεται, μεταξύ άλλων, στο κόκκινο κρασί και στη μαύρη σοκολάτα και η οποία θεωρείται ότι δρα ενάντια στη γήρανση και μειώνει την κακή χοληστερόλη. Η κανέλα περιέχει ουσίες παρόμοιες με τη ρεσβερατρόλη, τις φαινόλες, κι έτσι η Στόκερτ θέλησε να εξετάσει εάν και αυτές ενώνονται με τη Sirt-1 όπως η αντιοξειδωτική ουσία. Μαζί με τους συνεργάτες της, δοκίμασαν αυτή τη θεωρία στην πράξη με τη βοήθεια ενός υπολογιστικού μοντέλου, καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι οι πολυφαινόλες πράγματι αλληλεπιδρούν με τη Sirt-1 κατά τρόπο παρόμοιο ή και ισχυρότερο απ' ό,τι η ρεσβερατρόλη.

Τα παραπάνω είναι δυνατό να εξηγήσουν την ευεργετική επίδραση της κανέλας στο ζάχαρο. Παράλληλα, όπως σημειώνει η Στόκερτ, «η κανέλα επιδρά σε μια πρωτεΐνη που ελέγχει και τον μεταβολισμό των λιπιδίων αλλά και μεταβολές στην ανάπτυξη

των κυττάρων και στην έκφραση διαφόρων γονιδίων» επομένως τα πιθανά οφέλη της είναι μάλλον πάρα πολλά!

Να σημειωθεί ότι προηγούμενη έρευνα της Στόκερτ κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τα άτομα που κατανάλωναν 1 γραμμάριο κανέλα καθημερινά παρουσίασαν μείωση στο ζάχαρό τους σε βαθμό αντίστοιχο με αυτόν που παρατηρείται από εξειδικευμένα φάρμακα. Η ίδια εκτιμά όμως ότι ακόμη και μικρότερη ποσότητα, όπως αυτή που χρησιμοποιούμε στον καφέ ή στο μαγείρεμα, μπορεί να αποδώσει σημαντικά οφέλη.

Πηγή: [www.medicalnews.gr](http://www.medicalnews.gr)