

## فوائد الزعفران الصحيّة



الزعفران هو من التوابل الشعبية المكلفة الذي له مذاق يجعله مفيد في الاستخدام في الطعام، والمرطبات، والمشروبات وله لون ونكهة تعطيه خصائص طبية تجعله مشهوراً في جميع أنحاء العالم وهو ينتمي إلى عائلة الإيراديسي، وموطنه مناطق جنوب أوروبا.

كيف يستخرج الزعفران من الزهور؟

لجمع كيلو غرام واحد من الزعفران الجاف قد يستلزم 130.000 وردة من الصنف نفسه والزعفران يعتبر من التوابل غالية الثمن، ويشتري بالغرام.

1- يساعد الزعفران على تعزيز عملية الهضم، وتخفيف أو منع نمو الخلايا السرطانية، وخفض مستويات الكوليسترول.

2- صحّة العيون. أهم فوائد الزعفران الموثقة علمياً بالأبحاث والدراسات تتعلق بصحة البصر، حيث وجدت البروفيسور سيلفيا بيستي من جامعة لاكويلا الإيطالية أن الزعفران يؤدي إلى إبطاء أو منع فقدان البصر المرتبط بالتقدم في العمر، أو بالضمور البقعي. ويبدو أن للزعفران خصائص قد تغير الجينات المسؤولة عن الأحماض الدهنية ما يؤثر على قوّة ومرونة أنسجة العين.

3- علاج الاكتئاب. بحسب دراسة أُجريت في جامعة نيويورك تبين أن للزعفران فوائد للذين يعانون الاكتئاب، خاصة على المدى الطويل، نظراً لعدم وجود آثار جانبية له.

4- تحسين الذاكرة. يحتوي الزعفران على مركبات تسمى كروسيتين تعمل على تحسين الذاكرة والقدرات الذهنية. يفيد ذلك في علاج اضطرابات الدماغ التنكسية مثل: الزهايمر، والتدهور المعرفي لدى

5- فوائد وقائية وعلاجية. للزعفران فوائد صحّية وقائية وعلاجية، حيث يساعد في علاج آلام انقطاع الدورة الشهرية، وعلاج سرعة القذف، ودعم صحّة الجهاز التنفسي والقناة التنفسية، والربو، والتهاب الشعب الهوائية.

6- هناك فوائد غير مؤكّدة للاستخدام الموضعي، حيث يعتقد أنّ الزعفران يمكن أن يفيد في علاج الصلع وجفاف الجلد.

7- استخدام الزعفران في الغذاء آمن تماماً، لكن يجب الحذر من تناول المكملات الغذائية (الكبسولات)، واستشارة الطبيب قبل تناولها، لأنّه قد يسبّب نزيف الأنف، وتسريع الإجهاد، والإسهال.