دراسة: تناول القرفة قد يؤثر على قياس محيط الخصر والوزن

اظهرت الدراسات مؤخرا أن:"تناول القرفة قد يؤثر على قياس محيط الخصر ويقلل تناولها أقل من 1.5 غرام يوميا محيط الخصر بمعدل 1.68 سم".

وأظهر تحليل لتجارب سريرية أن القرفة تقلل من مؤشر كتلة الجسم (BMI) ووزن الجسم بمقدار 0.92 كغ، دون تغييرات ملحوظة في تكوين الدهون أو الكتلة العضلية.

وتشير الدراسات إلى أن:"القرفة تساعد على دخول الغلوكوز إلى خلايا الجسم بسرعة أكبر، ما يقلل من مستويات السكر في الدم، وتعمل على تحسين حرق الدهون وتزيد من شعور الشبع".

ويعد استخدام القرفة كتوابل آمنا، إلا أن هناك تحذيرات من تلوث بعض مستحضرات القرفة بالرصاص والمعادن الثقيلة والتي قد تتسبب بأضرار جانبية، خاصة في الجهاز الهضمي.