

في الشتاء البارد.. أفضل الطرق للاستفادة من القرفة



© picture-alliance/imageBROKER/R. Kerpa

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2021-12-01

قد تكون رائحة التراب بعد ليلة ماطرة، أم الرياح الباردة التي تعصف بنوافذنا، ولكن بالنسبة للكثيرين، فإن رائحة القرفة، هي أكثر ما يشعرك باقتراب الشتاء.

فقد اعتدنا أن نجلس حول النار، ونتمتع بالقليل من المهلبية الساخنة المنثور على وجهها القرفة اللذيذة.

فكيف بالإمكان تناول القرفة؟

بحسب موقع "دويتشه فيله" الألماني، تتعدد طرق استخدام القرفة، سواء مطحونة أم كزيت. أو ككبسولات وعادة ما تكون غنية بالفيتامينات.

استخدام القرفة مع الفطور

يمكن رش القرفة مع الشوفان، وعلى الخبز، وربما مع المعجنات الساخنة، أو وضعها مع

القهوة، إن كنتم من محبي ذلك، كما يذكر موقع مختص بالأعشاب الطبية.

مشروب لآلام الدورة الشهرية

وينصح موقع "جاست فوود" بغلي خمسة أعواد من القرفة مع كوب من الماء، وغليه ومن ثم نقعه ليلية كاملة، وإعادة تسخينه حين الاستعمال. هذا المشروب قد يساعد على تنظيم الدورة الشهرية، خاصة لدى النساء اللواتي يعانين من التقيس في المبايض.

القرفة مع العسل

إن تم خلط القرفة مع العسل، فإنها تساعد على تقوية المناعة وخفض الوزن وتسريع شفاء الجروح، والمساعدة في التحكم بمستوى السكر، والوقاية من أمراض القلب؛ حسب موقع ويب طب.

ومع ذلك، يجب أن تكونوا حذرين أثناء استخدامها، لأن الإكثار منها قد يؤدي إلى الإجهاض، والنزيف، وخفض ضغط الدم.



UAE71NEWS