الكشف عن تأثيرات محتملة للقرفة على الذاكرة و التعلم

إن القرفة أو ما تسمى بـ "الدراسين"، كأحد التوابل العطرية المعروفة يستخدمها الكثيرون لخبز الكعك و طهي الأطباق اللذيذة ، وهي مشتقة من اللحاء الداخلي لأشجار القرفة دائمة الخضرة والتي توجد في جبال الهيمالايا ومناطق جبلية أخرى، وكذلك في الغابات المطيرة وغابات أخرى في جنوب الصين والهند وجنوب شرق آسيا.

مذاق فريد وخصائص مفيدة

بحسب ما نشره موقع Express Medical، يمكن أن يكون للقرفة، بالإضافة إلى مذاقها الفريد، خصائص مفيدة أخرى لصحة الإنسان، حيث تشير الدراسات إلى أن القرفة لها خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة ومضادة للسرطان، ويمكنها أيضًا تعزيز جهاز المناعة.

وأظهرت نتائج بعض الأبحاث العلمية أيضًا أن مركبات القرفة النشطة بيولوجيًا يمكن أن تعزز وظائف المخ، خاصة الذاكرة والتعلم، ولكن لم يتم إثبات صحة هذه النتائج بعد على وجه اليقين.

علم الأعصاب الغذائي

قام فريق من الباحثين الدوليين في العلوم الطبية مؤخرًا بمراجعة العديد من الدراسات السابقة لاستكشاف آثار القرفة على الوظائف الإدراكية.
وسلطت نتائج تحليلاتهم، استنادًا إلى علم الأعصاب الغذائي، الضوء على القيمة المحتملة للقرفة في منع أو تقليل الذاكرة أو ضعف التعلم.

وذكرت الورقة البحثية أن الدراسة "هدفت إلى المراجعة المنهجية للدراسات حول العلاقة بين القرفة ومكوناتها الرئيسية في الذاكرة والتعلم. تم جمع ألفين وست مئة وخمس دراسات من قواعد بيانات مختلفة في سبتمبر 2021 وخضعت للتحليل من أجل الأهلية. واستوفت 40 دراسة معايير العملية اللازمة و[من ثم] تم تضمينها في المراجعة المنهجية".

تأثير إيجابي للقرفة ومكوناتها
استخلص الباحثون البيانات ذات الصلة بكل هذه الدراسات، بما يشمل الباحث وسنة النشر والمركب أو نوع القرفة المستخدمة ومجتمع الدراسة وأحجام العينات وجرعات القرفة أو مكوناتها النشطة بيولوجيًا المستخدمة وجنس وعمر المشاركين، والمدة وطريقة الاستهلاك والنتائج التي تم التوصل إليها. ثم قامت المراجعة المنهجية بتقييم جودة وموثوقية الدراسات بالنظر إلى تصميمها وحجم العينة ومعايير الاشتمال والجوانب المنهجية الأخرى.

وبشكل عام، رجحت معظم الدراسات، التي تم مراجعتها منهجيًا، أن القرفة يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على كل من الذاكرة والوظيفة الإدراكية.

تنشيط ومنع تدهور الوظيفة المعرفية
قال الباحثون: "أظهرت الدراسات في الجسم الحي أن استخدام القرفة أو مكوناتها، مثل الأوجينول وسينامالدهيد وحمض سيناميك، يمكن أن يؤدي إلى تغير بشكل إيجابي في الوظيفة المعرفية، علاوة على أن أن إضافة القرفة أو سينامالديهيد إلى وسط خلوي يمكن أن يزيد من حيوية الخلية".

وأضاف الباحثون أن "معظم الدراسات ذكرت أن القرفة [يمكن أن] تكون مفيدة للوقاية من ضعف الوظيفة الإدراكية وتقليلها. ويمكن استخدامها كعامل مساعد في علاج الأمراض ذات الصلة. ولكن يجب إجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع."