



Sevgili Herbalife Distribütörleri,

Tarçın, Asya kökenli yaprak dökmeyen, hoş kokulu bir ağacın kabuklarından elde edilen bir baharattır. Kokusu kuvvetli, kesin ve uzun sürelidir. Tadı ise, tatlımsı ve yakıcıdır. Tarçın denildiği zaman aklımıza, sütlaç, kazandibi, tavukgöğsü ve kış aylarının vazgeçilmezi salep gelir. Bunların yanı sıra, bilinen birçok faydası vardır. Genellikle sütlü tatlılarla birlikte tüketilen bu sihirli baharatın birçok hastalığa iyi geldiği bilinmektedir. Araştırmalara göre, en yararlı baharatlar arasında da yerini almıştır.

Tarçının en çarpıcı yararı kan şekerini kontrol edebilmesidir. Tarçının içinde bulunan MHCP (metil hidroksi kalkon polimer) maddesinin kandaki şeker düzeyine olan etkisi laboratuvar çalışmalarında gösterilmiştir. Kimyasal yapısının, insülin adlı kan şekerini düzenleyen hormona benzerliği nedeniyle insülin hormonu gibi davranır. Hücrelerin glikoz tüketimini artıran tarçın, şeker metabolizmasını yaklaşık 20 kat kadar hızlandırır. Bu etki kan şekerinde düşmeye yol açar. Örneğin günde yarım çay kaşığı, yani 5 gram tarçının şeker hastalarında kan şekerini anlamlı olarak düşürdüğü, trigliserid ve kötü kolesterol (LDL-kolesterol) düzeylerinde azalmaya yol açtığı gösterilmiştir.

Tarçın gıdalara ilave edildiğinde bakteri üremesine engel olur. Bu nedenle doğal bir gıda koruyucusudur. Tarçın, kalsiyum içeriğine sahiptir. Lif ve manganez açısından da zengindir.

Deneysel olarak Tip II diyabet oluşturulmuş hayvan modelinde tarçının kan şekerini düzenlediği, antioksidan etkisi nedeniyle pankreas hücrelerini onardığı gösterilmiştir.

Sabah kahvaltıda tarçınla hazırlanmış Herbalife Formül 1 Shake içmeye ne dersiniz?



Sağlıklı ve mutlu bir hafta geçirmeniz dileğiyle,

Prof. Dr. Banu Çaycı
Herbalife Türkiye
Beslenme Danışma Kurulu Üyesi