دارویی برای درمان یکی از علل شایع فشار خون بالا



متخصصان علوم پزشکی لندن می‌گویند به زودی میلیون‌ها نفر از مبتلایان به فشار خون بالا از تاثیر درمانی داروی جدیدی بهره‌مند خواهند شد که با معکوس کردن علت شایع این بیماری حتی سال‌ها پس از قطع مصرف دارو توسط بیماران، پزشکان را شگفت‌زده کرده است.

به گزارش ایسنا، بیمارانی که از این دارو با نام «باکسدروستات» (Baxdrostat) به صورت قرص‌های روزانه در یک دوره ۶ تا ۱۲ ماهه مصرف کردند، شاهد بهبود فشار خون خود بودند. اما برخلاف انتظار، این اثرات مثبت تا دو سال پس از این دوره مصرف نیز باقی ماند به طوری که حتی برخی از این بیماران دیگر نیازی به مصرف هیچ گونه داروی فشار خون نداشتند و چه بسا به طور کامل از این بیماری درمان شده بودند.

پروفسور «موریس براون»، متخصص فشار خون در دانشگاه «کویین مری» لندن که سرپرستی این مطالعه را بر عهده داشت، گفت: مشاهده این نتایج بسیار هیجان‌انگیز است. کمی کمتر از یک‌چهارم بیماران، تمام درمان‌های خود را کنار گذاشتند و فشار خونشان کاملا طبیعی شد.

بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان از جمله بیش از ۱۲ میلیون نفر در بریتانیا به فشار خون بالا مبتلا هستند. در ۵ تا ۱۰ درصد موارد، این عارضه ناشی از گره‌های کوچک یا تومورهای خوش‌خیم در غدد فوق کلیوی است که موجب تولید بیش ازحد هورمونی به نام «آلدوسترون» می‌شوند. این هورمون اضافی با ارسال پیام به کلیه‌ها برای حفظ نمک در بدن، باعث افزایش فشار خون می‌شود.

به نوشته گاردین، درمان استاندارد برای عارضه‌ای که «آلدوسترونیسم اولیه» نامیده می‌شود، برداشتن غده فوق‌کلیوی (آدرنال) درگیر از طریق جراحی است اما از آنجا که عوامل دیگری نیز می‌توانند در ابتلای بیمار به پرفشاری خون نقش داشته باشند، جراحی همیشه به معنای درمان قطعی و کامل نیست.

باکسدروستات به عنوان یک مهارکننده آنزیم آلدوسترون سنتاز (ASI) شناخته می‌شود که هورمون افزایش دهنده فشار خون را سرکوب می‌کند. این دارو اوایل امسال در ایالات متحده برای بیمارانی تأیید شد که فشار خون بالای آن‌ها با داروهای موجود کنترل نمی‌شود. این دارو هم‌اکنون توسط «موسسه ملی سلامت و تعالی مراقبت» (NICE) در حال ارزیابی است؛ فرآیندی که می‌تواند منجر به فراهم شدن دسترسی به این دارو از طریق سرویس سلامت همگانی انگلیس (NHS) در سال آینده شود.

اثر بالقوه درمانی باکسدروستات در مطالعه‌ای کوچک آشکار شد؛ مطالعه‌ای که ۱۴ بیمار را زیر نظر داشت که فشار خونشان در طول یک دوره آزمایشی سه‌ماهه با این دارو، به‌طور چشمگیری بهبود یافته بود. این بیماران مصرف روزانه قرص‌ها را به مدت ۶ تا ۱۲ ماه ادامه دادند و سپس آن را متوقف کردند. هنگامی که پزشکان تا دو سال بعد وضعیت این بیماران را بررسی کردند، مشاهده شد که فشار خون آن‌ها همچنان پایین‌تر از قبل است.

جزئیات این مطالعه در «نشریه پزشکی نیو انگلند» منتشر شده است.

به مناسبت روز جهانی دیابت؛

دیابت علامتی ندارد

تولید انسولین و سایر داروهای دیابت در کشور

مدیرعامل انجمن دیابت ایران گفت: بیماری دیابت علامت خاصی ندارد و افراد با سابقه خانوادگی باید آزمایشهای دوره‌ای انجام دهند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ امیر کامران نیکو سخن مدیرعامل انجمن دیابت ایران در گفتوگو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: در حال حاضر داروهای مختلف بیماران دیابتی از جمله انسولین‌ها در داخل کشور تولید می‌شود و در این رمینه مشکل خاصی وجود ندارد.

به گفته وی در حال حاضر پزشکان انسولین‌های جدید نو ترکیب را تجویز می‌کنند که تاثیر شان بالاتر از انسولین‌های قدیمی است و تزریق را برای بیماران آسانتر کرده است.

نیکو سخن تاکید کرد: در حال حاضر انسولین‌های قدیمی به خاطر کاهش تولید کمیاب شده و بیماران مسن که چند سال عادت به استفاده از آن را داشته کمی دچار مشکل کرده است.

مدیرعامل انجمن دیابت ایران تصریح کرد: در حال حاضر قیمت انسولین‌ها در ایران پایینتر از کشورهای دیگر است؛ با حذف ارز ترجیحی قیمت انسولین با جهش افزایشی همراه بوده است، اما باز هم قیمتش کمتر از کشورهای دیگر است.

وی اضافه کرد: بر اساس آخرین پیمایش انجام شده در کشور، ۱۴ درصد از مردم ایران دچار دیابت و ۲۰ درصد از جمعیت کشور دچار پیش دیابت هستند.

نیکو سخن تصریح کرد: عوارض بیماری دیابت به دلیل تشخیص دیرهنگام آن در کشور به یک معضل جدی تبدیل شده است.

وی ادامه داد: بیماری دیابت علامت خاصی ندارد و مهمترین علامت دیابت بی علامتی آن بوده و هیچ شاخص و نشانه خاصی ندارد.

خواص «ملکه میوه ها» را بیشتر بشناسید



افزایش مصرف مواد غذایی گیاهی مانند انبه، خطر ابتلا به مرض چاقی را کاهش داده و پوست و مویی سالم را برایتان به ارمغان می‌آورد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از اخبار الیوم، مطالعات انجام شده درباره انبه از مزایای آن برای سلامتی مانند بهبود دستگاه ایمنی، سلامت دستگاه گوارش و بینایی و همچنین کاهش خطرات ابتلا به انواع سرطان خبر می‌دهد.

مطالعه‌ای که اخیراً توسط محققان دانشگاه کالیفرنیا انجام شده، نشان داد که انبه حاوی بتاکاروتن و آنتی اکسیدان‌هایی است که می‌توانند آسیب سلولی را به تأخیر اندازد؛ یکی از مهمترین مزایای آن کاهش چین و چروک صورت زنان مسن با پوست روشن است.

این میوه گرمسیری یکی از میوه‌های بسیار خوش طعم است و عنوان "ملکه میوه ها" را به خود اختصاص داده است.

مجله علمی تخصصی نیوترنتس نوشت: زنانی که یائسه شده و چهار بار در هفته نصف فنجان انبه می‌خورند، پس از گذشت دو ماه شاهد کاهش ۲۳ درصدی چین و چروک‌های عمیق و کاهش ۲۰ درصدی آن‌ها پس از گذشت ۴ ماه بوده اند.

بر اساس یافته‌های این تحقیق به دنبال مصرف انبه بهبود چشمگیری در چین و چروک‌ها حاصل شده، اما نتایج بسیار محدود بوده و ممکن است مصرف بیش از حد این میوه نتیجه معکوس داشته و باعث افزایش چین و چروک‌ها شود.

محققان توضیح دادند که مشخص نیست چرا مصرف بیش از حد انبه منجر به افزایش شدت چین و چروک می‌شود، اما آن‌ها حدس می‌زنند که این موضوع احتمالا مربوط به مقادیر فراوان قند موجود در انبه باشد.

تقویت سیستم ایمنی

انبه منبع خوبی از مواد مغذی مانند ویتامین A است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. ویتامین A برای مقابله با عفونت ضروری است و عدم دریافت کافی این ویتامین با افزایش خطر بیماری همراه است.

انبه تقریباً سه چهارم نیاز روزانه شما به ویتامین C را تأمین می‌کند. این ویتامین به بدن در تولید سلول‌های سفید خون برای مقابله با بیماری کمک کرده و عملکرد آن‌ها و سیستم دفاعی پوست شما را بهبود می‌بخشد.

انبه همچنین حاوی اسید فولیک، ویتامین K، ویتامین E و بسیاری از ویتامین‌های گروه B است که به تقویت سیستم ایمنی بدن نیز کمک می‌کند.

حفاظت از سلامت قلب

انبه حاوی منیزیم و پتاسیم است که به حفظ نبض سالم و آرامش رگ‌های خونی کمک می‌کند، سطح فشار خون را پایین می‌آورد و حاوی آنتی اکسیدان‌های منحصر به فردی به نام مانگیفرین است که از سلول‌های قلب در برابر التهاب، استرس اکسیداتیو و مرگ سلولی برنامه ریزی شده محافظت می‌کند و سطح کلسترول خون و تری گلیسرید و اسیدهای چرب آزاد را کاهش می‌دهد.

خواص شگفت‌انگیز تمر هندی



تمر هندی درختی است که در مناطق گرمسیر جهان به ثمر می‌نشیند و میوه آن علاوه بر مصارف خوراکی و چاشنی غذایی خواص دارویی نیز دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تمر هندی درختی است که در مناطق گرمسیر جهان بیشتر به ثمر می‌نشیند. میوه این درخت به شکل لوبیایی درشت، قهوه‌ای، ترش مزه و غنی از قند و گلوکز است. این در بین ساکنان کشور ماداگاسکار درختی مقدس است و پادشاه درختان دیگر تلقی می‌شود.

از میوه این درخت به دلیل مزه ترش آن به عنوان چاشنی برای غذاهای مختلف استفاده می‌شود. تمر هندی علاوه بر مصارف خوراکی و چاشنی غذایی خواص دارویی نیز دارد که در ادامه این مطلب با بخشی از خاصیت‌های بی‌نظیر آن آشنا می‌شویم.

افزایش قد

اسید سیترین، اسید تار تاریک، پتاسیم و پکتین اصلی ترین ترکیبات تمر هندی هستند. میوه خشک شده این درخت اشتها آور است و باعث افزایش قد و چاقی می‌شود.

بهبود حالت تهوع

تمر هندی به علت وجود مقادیر زیاد ویتامین ث و آنتی اکسیدان‌ها مشکلات خفیف گوارشی از جمله حالت تهوع را می‌تواند بهبود بخشد.

درمان گلو درد

به گفته پزشکان و کارشناسان آب تمر هندی سرشار از ترکیبات ضدالتهاب و ضدباکتری است، به همین دلیل می‌تواند در درمان سرفه و گلو درد موثر باشد.

درمان دیابت

تمر هندی با کاهش فشار بر لوزالمعده باعث می‌شود گلوکز خون پایین بیاید و در کنار درمان و بهبود مقاومت انسولین در افرادی که دچار دیابت هستند چربی خون را نیز کاهش دهد.

کاهش دردهای آرتروز

این میوه پر خاصیت به علت وجود مواد معدنی و ترکیبات مغذی در خود باعث کاهش دردهای مفصلی و آرتروزی می‌شود. افرادی که از دردهای مفصلی و آرتروز رنج می‌برند برای استفاده از این میوه باید نصف قاشق چای خوری پودر میوه تمر هندی را در یک لیوان آبجوش مخلوط کرده و روزی دو بار مصرف کنند. این محلول باعث روانسازی مفصل، کاهش درد مفصل و آرتروز می‌شود.

هضم آسان غذا

طبیبان قدیم ایران تمر هندی را سرد و خشک می دانستند به همین علت بر این عقیده بودند که این میوه موجب کاهش تب می‌شود و به هضم آسان غذا نیز کمک می‌کند.

بهبود اسهال

میوه تمر هندی خنک کننده بدن است و برخی از افراد برای رفع تشنگی نیز این میوه استفاده می‌کنند. پوست تمر هندی باعث رفع اسهال می‌شود.

مضرات تمر هندی

این میوه پر خاصیت از نظر پزشکان و محققان همچون خوراکی‌های دیگر مضراتی نیز دارد که در ادامه شما را با آنها آشنا می‌کنیم.

خوردن تمر هندی به اشخاصی که دچار بیماری آسم وبیماری‌های ریوی هستند و همچنین افرادی که طحال ضعیفی دارند توصیه نمی‌شود.

خوراکی‌هایی خشک و سالم که کمتر استفاده می‌شود



برخی خوراکی‌ها به شکل خشک شده اثرات مفیدی برای بدن دارند، اما کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران، میوه خشک شده میوه‌ای است که تقریبا تمام محتوای آب خود را از طریق روش‌های خشک کردن از دست داده است.

بافت میوه در طول فرآیند خشک شدن متراکم می‌شود و یکی از متداول‌ترین نوع میوه خشک کشمش است البته خرما، آلو، انجیر و زردآلو را هم می‌توان جز رایج ترین انواع میوه خشک بر شمرد.

میوه خشک را می‌توان برای مدتی طولانی‌تر از میوه‌های تازه استفاده کرد همچنین می‌تواند یک میان وعده دم دستی و مناسب در سفرهای طولانی مدت باشد.

میوه خشک چه فایده‌ای دارد؟

میوه خشک شده خوراکی بسیار مغذی است و یک قطعه از آن مشابه مواد مغذی موجود در میوه تازه خاصیت دارد البته میوه‌های خشک ۵/۳ برابر بیشتر از میوه تازه فیبر، ویتامین و مواد معدنی دارند.

بنابراین، مصرف یک وعده میوه خشک می‌تواند درصد زیادی از نیاز به مصرف روزانه بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند فولات را فراهم کند.

همچنین این خوراکی حاوی مقدار زیادی فیبر و منبع خوبی از آنتی اکسیدان‌ها، به ویژه پلی فنول‌ها است.آنتی اکسیدان‌های پلی فنول با اثرات بهداشتی مانند بهبود گردش خون، سلامت دستگاه گوارش، کاهش آسیب اکسیداتیو و کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها همراه است.با این حال، چند استثنا وجود دارد. به عنوان مثال، در میوه خشک محتوای ویتامین C به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد.

میوه‌های خشک چه تاثیری بر بدن دارند؟

آلوئه ورا به دلیل خواص موجود به طور طبیعی به مبارزه با بیماری‌ها کمک کنند علاوه بر آن آلو میوه خشک مغذی دیگری است که منبع غنی از فیبر، پتاسیم، بتا کاروتن (ویتامین A) و ویتامین K محسوب می‌شود.

این خوراکی کسیداسیون کلسترول LDL را مهار کنند و برای جلوگیری از بیماری قلبی و سرطان کمک کننده کنند.

مطالعات نشان دادند که خوردن آلو به بهبود هضم مواد غذایی و مشکلات یبوست کمک می‌کند همچنین به عنوان یک منبع عالی از آنتی اکسیدان‌ها، شناخته می‌شود.

آلو همچنین غنی از مواد معدنی به نام بور است که می‌تواند به مبارزه با پوکی استخوان بپردازد.

به میوه خشک شکر اضافه نکنید

برای تهیه برخی میوه‌های خشک و بهتر شدن طعم آن قبل از خشک شدن شکر یا شربت به میوه اضافه شده می‌کنند، میوه خشک شده با شکر اضافه به عنوان میوه آب نبات مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در مطالعات متعددی نشان داده شده است که شکر اضافه شده اثرات مضری بر سلامت بدن و افزایش خطر ابتلا به چاقی، بیماری قلبی و حتی سرطان دارد.

برای جلوگیری از بلااستفاده بودن میوه حاوی قند اضافه باید اطلاعات تغذیه موجود در بسته را مطالعه کرد.

۵ نشانه که می‌گوید باید مصرف پروتئین خود را کاهش دهید



همانطور که کمبود پروتئین برای سلول‌های بدن خطرناک است، مصرف بیش از حد آن نیز می‌تواند مشکل ساز باشد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فراهانی - بسیاری از افراد هنگام بررسی رژیم غذایی خود، اغلب نگران مصرف بیش از حد چربی، کربوهیدرات یا قند هستند؛ در حالی که پروتئین معمولاً به عنوان ماده‌ای ذاتاً سالم و بی‌خطر تلقی می‌شود.

اما واقعیت این‌طور نیست. همان‌طور که کمبود این «عنصر حیاتی» برای سلول‌های بدن یعنی مصرف کمتر از ۵۰ گرم در روز خطرناک است، مصرف بیش از حد آن نیز می‌تواند مشکل‌ساز باشد.به گفته کارشناسان، برای زنی با قد و وزن متوسط، دریافت روزانه ۱۲۰ گرم پروتئین یا بیشتر، ممکن است بیش از حد تلقی شود. اگر معمولاً کالری یا کربوهیدرات‌های دریافتی خود را محاسبه نمی‌کنید، به نشانه‌های زیر توجه داشته باشید؛ چرا که ممکن است بیانگر آن باشند که باید مصرف پروتئین را کاهش داده و در عوض، مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده و چربی‌های سالم را افزایش دهید.

۱. تحریک‌پذیری یا بی‌قراری مداوم:

با افزایش مصرف پروتئین، معمولاً مصرف کربوهیدرات‌ها کاهش می‌یابد؛ این در حالی است که کربوهیدرات‌ها «سوخت» اصلی مغز محسوب می‌شوند. کمبود کربوهیدرات می‌تواند منجر به بدخلقی و تحریک‌پذیری دائمی شود. اگر دچار چنین علائمی هستید، سعی کنید کربوهیدرات‌های پیچیده مانند غلات کامل را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

۲. خستگی مفرط:

مصرف بیش از حد پروتئین در کنار کمبود کربوهیدرات، می‌تواند باعث فرسودگی و افت انرژی شود. اگر می‌بینید که تا زمان ناهار به‌طور غیرعادی احساس خستگی می‌کنید، شاید وقت آن رسیده باشد که در رژیم غذایی خود تجدیدنظر کنید.

۳. تشنگی مداوم:

مصرف بیش از حد پروتئین می‌تواند منجر به کم‌آبی بدن شود؛ زیرا کلیه‌ها باید برای دفع پروتئین اضافی و همچنین مواد زائد نیتروژن‌دار حاصل از سوخت‌وساز (متابولیسم)، سخت‌تر کار کنند. بنابراین، اگر فردی احساس تشنگی می‌کند و دفعات ادرار او زیاد است، باید بررسی کند که آیا میزان پروتئین مصرفی‌اش در حد مناسب است یا خیر.

۴. یبوست:

گاهی اوقات پروتئین جایگزین سایر مواد مغذی ضروری در رژیم غذایی می‌شود؛ به‌ویژه فیبر که برای سلامت دستگاه گوارش حیاتی است.

اگر فردی دچار مشکلات گوارشی یا دشواری در اجابت مزاج است، باید بررسی کند که اخیراً تا چه اندازه از سبزیجات تازه، میوه‌ها، حبوبات و غلات کامل استفاده کرده است.

۵. افزایش وزن:

به کسانی که قصد کاهش وزن دارند، اغلب توصیه می‌شود پروتئین مصرف کنند، زیرا این کار به کنترل اشتها کمک می‌کند.

با این حال، اگر رژیم غذایی حاوی مقادیر بیش از حد پروتئین حیوانی یا شیک‌های پروتئینی باشد، می‌تواند نتیجه‌ای معکوس داشته باشد؛ گوشت اغلب سرشار از چربی است و شیک‌های پروتئینی نیز معمولاً حاوی قند افزوده‌اند که هر دو عامل باعث افزایش وزن می‌شوند.

۹۸ درصد سردردها نیاز به ام آر ای یا سی‌تی‌اسکن ندارند



رئیس مرکز تحقیقات رادیولوژی نوین و تهاجمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، نسبت به خطرات پرتونگاری‌های غیرضروری هشدار داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، حسین قناعتی، با اشاره به اینکه مصرف بهینه خدمات سلامت یک مسئله علمی و مدیریتی است، گفت: حدود ۹۸ درصد سردردها، نیازی به انجام ام‌آرآی یا سی‌تی‌اسکن ندارند.

وی در گفتگو با رادیو سلامت افزود: هر میزان اشعه‌ای که به بدن وارد شود، مضر است و قانون ما این است که کمترین پرتوگیری برای بیمار اتفاق بیافتد.

قناعتی با اشاره به اثرات تصادفی و قطعی اشعه مانند تغییرات ژنتیکی که به نسل‌های بعد منتقل می‌شود، تصریح کرد: در مواردی مانند سردردهای تنشی و میگرن، در صورت وجود علائمی مانند تشنج، فلج اندام یا سردردهای غیرمعمول، تصویربرداری نیاز نیست.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، با انتقاد از دخالت افراد فاقد تخصص در امور درمانی و تفسیرهای نادرست تصاویر با استفاده از هوش مصنوعی، گفت: تضاد منافع، یکی دیگر از چالش‌های سیستم سلامت است که باعث تجویزهای بی‌دلیل می‌شود.

وی با تاکید بر نقش پرونده الکترونیک سلامت در جلوگیری از تصویربرداری‌های تکراری، افزود: بیمه‌ها باید به عنوان «گلوگاه کنترل»، نظارت دقیقی بر تجویز دارو و تصویربرداری داشته باشند.

قناعتی با تاکید بر اهمیت تصویربرداری در تشخیص زودهنگام بیماری‌هایی مانند سرطان، خاطرنشان کرد: نظام سلامت برای دستیابی به خدمات با کیفیت و قابل دسترسی، نیازمند مدیریت و حکمرانی صحیح است و نباید شاهد توزیع غیراصولی تجهیزاتی مانند دو دستگاه ام آرآی در شهری با ۴۰۰ هزار نفر جمعیت باشیم.

ادویه ای که کلسترول خوب را افزایش می دهد

وقتی صحبت از کلسترول می‌شود، کلسترول بد LDL بیشترین توجه را به خود جلب می‌کند. اما HDL که اغلب کلسترول خوب نامیده می‌شود، نیز شایسته توجه است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از اینتینگ ول، HDL را به عنوان عامل پاکسازی جریان خون در نظر بگیرید. کلسترول اضافی را جمع می‌کند و آن را به کبد منتقل می‌کند تا بدن بتواند از شر آن خلاص شود. به همین دلیل است که سطح HDL بالاتر با خطر کمتر بیماری قلبی و سکته مغزی مرتبط است. برای بزرگسالان، HDL به میزان ۶۰ میلی گرم در دسی‌لیتر یا بالاتر سالم در نظر گرفته می‌شود.

تحرک منظم و الگوی غذایی سالم برای قلب، بخش عمده‌ای از کار را انجام می‌دهند، اما ادویه هم ممکن است نقش حمایتی داشته باشد. زردچوبه یکی از افزودنی‌هایی است که ممکن است کمی تقویت کننده باشد.

ترکیب فعال اصلی زردچوبه، کورکومین، یک پلی‌فنول با خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است که توجه تحقیقات سلامت قلب را به خود جلب کرده است.

در یک بررسی در سال ۲۰۲۵، مکمل‌های کورکومین به طور متوسط حدود ۲/۴ میلی‌گرم در دسی‌لیتر HDL را افزایش دادند، در حالی که کلسترول LLD، کلسترول کل و تری‌گلیسرید را نیز کاهش دادند.

یک تجزیه و تحلیل جداگانه در سال ۲۰۲۳ نتایج مشابهی را نشان داد، که در آن HDL حدود ۱/۸ میلی‌گرم در دسی‌لیتر افزایش یافت.

«میشل روتنشتاین»، متخصص تغذیه، می‌گوید: «با این حال، این افزایش‌ها متوسط هستند و به خودی خود بعید است که تفاوت معناداری در سلامت کلی قلب ایجاد کنند.»

همچنین مهم است که در نظر داشته باشید که اکثر آزمایش‌ها از مکمل‌های کورکومین غلیظ با دوزهای حدود ۵۰۰ تا ۳۰۰۰ میلی‌گرم در روز استفاده کرده‌اند. زردچوبه آسیاب شده فقط حدود ۳ درصد کورکومین دارد، به طوری که ۱ قاشق چایخوری تقریباً ۹۰ میلی‌گرم کورکومین دارد. در حالی که پخت و پز با زردچوبه همان مقادیر غلیظ مورد استفاده در تحقیقات را ارائه نمی‌دهد، اما همچنان می‌تواند راهی خوش طعم برای گنجاندن کورکومین در رژیم غذایی باشد.زردچوبه را به عنوان یک مکمل مفید در آشپزی برای سلامت قلب خود در نظر بگیرید. این ادویه طعم و رنگ فوق‌العاده‌ای به غذاها می‌دهد و در عین حال ترکیبات گیاهی مفیدی را نیز فراهم می‌کند. به عنوان مثال، ۱ قاشق چایخوری زردچوبه آسیاب شده حدود ۲۶ درصد از نیاز روزانه به منگنز و ۹ درصد از نیاز روزانه به آهن را تأمین می‌کند. ترکیب آن با فلفل سیاه می‌تواند به افزایش جذب کورکومین کمک کند.از آنجایی که میزان کورکومین در غذا بسیار کمتر از میزان مورد استفاده در تحقیقات است، ممکن است مصرف مکمل به عنوان مرحله بعدی به نظر برسد. زردچوبه و مکمل‌های کورکومین احتمالاً در مقادیر توصیه شده تا دو تا سه ماه بی‌خطر هستند، اگرچه می‌توانند عوارض جانبی بالقوه‌ای مانند حالت تهوع، رفلاکس اسید یا اسهال داشته باشند.

نگرانی بزرگتر سلامت کبد است. اگرچه آسیب کبدی ناشی از زردچوبه نادر است، اما زردچوبه یکی از علل شایع آسیب کبدی مرتبط با مکمل‌های گیاهی است. مکمل‌های زردچوبه نیز ممکن است در دوران بارداری ناامن باشند و مانند بسیاری از محصولات گیاهی، ممکن است با داروهای خاصی تداخل داشته باشند.