

زنجبیل



زنجبیل گیاهی هندی و چینی است و مردم این کشورها بیش از ۴ هزار سال است که از این گیاه در پخت و پز استفاده می‌کنند. متخصصان طب هندی، زنجبیل را داروی جهانی می‌نامند. قسمت مورد استفاده زنجبیل ساقه متورم شده زیرزمینی آن است که ریزوم نام دارد. علت معجزه‌گر بودن این گیاه، اجزای تشکیل‌دهنده آن است که شامل نشاسته، رزین و اسانس‌هاست که بوی خاصی به آن می‌بخشد و به نظر می‌رسد بیشتر ارزش درمانی زنجبیل به علت ترکیبات ادویه‌ای آن، یعنی جینجرول‌هاست که طعم تند و سوزاننده‌ای به این گیاه دارویی می‌دهند.

زنجبیل تازه، شربت زنجبیل و چای زنجبیل در بدن تولید گرما می‌کند و به این وسیله مواد سمی را به صورت عرق از بدن خارج می‌کند. زنجبیل یک تنه می‌تواند طعم هر غذا یا شیرینی را از این رو به آن رو کند. علاوه بر طعم‌دهی خواص درمانی زیادی نیز برای این ادویه قائل شده‌اند؛ اما با تمام خواصی که دارد می‌تواند برای افرادی که از بیماری‌های خاصی رنج می‌برند مضر نیز باشد. در این مطلب شما را با خواص و مضرات زنجبیل بیشتر آشنا می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

زنجبیل برای کاهش حالت نفخ

اگر همیشه نفخ می‌کنید توصیه می‌کنیم به چای خود کمی زنجبیل اضافه کنید و یا اینکه یک تکه‌ی کوچک زنجبیل تازه و پوست‌کنده بجوید. شما همچنین می‌توانید برای جلوگیری از نفخ حاصل از خوردن حبوبات یک تا دو ورقه‌ی نازک زنجبیل تازه را به غذای حاوی این مواد اضافه کنید. خواهید دید که حالت نفختان به میزان قابل‌توجهی کاهش پیدا خواهد کرد.

زنجبیل برای تسکین درد

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که افرادی که با شروع اولین علائم میگرن یا سردرد زنجبیل مصرف می‌کنند درد کمتری احساس می‌کنند. به خاطر اینکه ترکیبات موجود در زنجبیل باعث مسدود شدن ترشح هورمون‌های التهاب‌زا می‌شود. نتایج بررسی‌های دیگر نیز نشان می‌دهد زنجبیل می‌تواند به بهبود و تسکین آرتрит کمک کند. به عقیده‌ی محققان افرادی که از آرتروز یا پولی آرتريت روماتوئید رنج می‌برند و روزانه پودر زنجبیل میل می‌کنند درد و تورم کمتری در مفاصل خود احساس می‌کنند. توصیه می‌کنیم مقداری پودر زنجبیل به شیر یا چای خود اضافه کنید. می‌توانید از زنجبیل تازه برای تهیه‌ی غذاهایتان نیز استفاده کنید.

زنجبیل برای پیشگیری از خطر ابتلا به سرطان

اگر در گذشته مردم از قحطی، وبا و یا طاعون و غیره می‌مردند امروزه سرطان بالای جان انسان شده است. به نظر می‌رسد که چاره‌ای جز تلاش برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری مهلک نیز وجود ندارد. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که زنجبیل حاوی ترکیباتی است که خواص ضدسرطانی دارند. محققان مشاهده کرده‌اند که زنجبیل با سلول‌های سرطانی تخمدان مقابله می‌کند. نتایج بررسی‌های دیگر نیز نشان می‌دهد که مصرف زنجبیل تازه باعث کاهش التهاب‌های کولون (روده) می‌شود.

زنجبیل در دوران بارداری: آری یا نه؟

در خصوص مصرف زنجبیل در دوران بارداری اتفاق نظری بین محققان وجود ندارد. نتایج پژوهش‌های مختلف نتایج مختلفی را نیز نشان داده است. برخی از مطالعات نشان می‌دهند که رابطه‌ای بین مصرف زنجبیل و سقط جنین وجود دارد. نتایج بررسی‌های دیگر حاکی از این است که مصرف این ادویه باعث بروز مشکلات و عوارضی در این دوره می‌شود. در حالی که بررسی‌های متعدد دیگر نشان می‌دهد که مصرف زنجبیل در دوره‌ی بارداری نه تنها مشکلی به بار نمی‌آورد بلکه باعث تسکین حالت تهوع نیز می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌کنیم که شما قبل از مصرف مکمل یا خود زنجبیل با پزشکتان مشورت کنید. چون بسیاری از خانم‌ها برای مقابله با حالت تهوع‌های صبحگاهی از این ادویه استفاده می‌کنند.



زنجبیل باعث بروز التهاب‌های دهانی می‌شود

در طب سنتی این اعتقاد وجود دارد که زنجبیل گرمی است و باعث گرم شدن بدن می‌شود؛ یعنی اینکه باعث می‌شود بدن گرمای بیشتری تولید کند. امکان دارد این مسئله نیز باعث بروز التهاب در دهان و مخاط شده و ایجاد سوزش یا خارش کند. اگر شما با مصرف زنجبیل احساس التهاب و سوزش در دهان داشتید از مصرف آن پرهیزید.

زنجبیل باعث تسکین حالت تهوع می‌شود

اگر به دلیل ورود یک ویروس به بدنتان و یا حالت تهوع ناشی از ماشین‌گرفتگی و غیره دچار حالت تهوع می‌شوید زنجبیل می‌تواند به دادتان برسد. پودر، نوشیدنی زنجبیل، قرص و یا مربای آن باعث تسکین معده و جلوگیری از آشوب آن می‌شود. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که زنجبیل به اندازه‌ی داروی اسکوپولامین یا همان هیوسین موثر عمل می‌کند. این دارو که بدون نسخه تجویز می‌شود و برای پیشگیری از ماشین‌گرفتگی، دل درد و غیره مصرف می‌شود.

زنجبیل می‌تواند باعث کاهش قند خون شود

نتایج یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که پودر زنجبیل در افرادی که از دیابت نوع ۲ رنج می‌برند باعث کاهش قند خون می‌شود. اگر شما نیز از این بیماری رنج می‌برید و نگران میزان قند خونتان هستید با پزشک معالج خود در خصوص مصرف زنجبیل مشورت کنید. اگر پزشکتان تشخیص بدهد که مصرف این ادویه با داروهایتان تداخل ایجاد نکند می‌توانید از آن برای کنترل هر چه بیشتر قند خونتان استفاده کنید. توجه داشته باشید که در برخی موارد مصرف زنجبیل می‌تواند تأثیر خطرناکی روی میزان انسولین بدنتان داشته باشد .

زنجبیل همپای داروهای ضدانعقاد خون

نتایج یک پژوهش استرالیایی نشان می‌دهد که زنجبیل یک ضدانعقاد قوی است که تا حدودی قوی‌تر از آسپرین نیز محسوب می‌شود. در نتیجه مصرف آن برای بیمارانی که داروهای رقیق‌کننده‌ی خون مصرف می‌کنند توصیه نمی‌شود. به خاطر اینکه خطر خونریزی یا کبودی را در آن‌ها بالا می‌برد. اگر مشکل خونریزی دارید و یا از داروهای رقیق‌کننده‌ی خون استفاده می‌کنید بهتر است از مصرف زنجبیل پرهیزید، ولی در افراد با غلظت خون مصرف زنجبیل توصیه می‌شود.