

الفوائد الصحية للزنجبيل

الزنجبيل هو عنصر مشترك في المطبخ الآسيوي والهندي. ومع ذلك، فقد تم استخدامه للخصائص الطبية لعدة قرون في مختلف الثقافات.

الزنجبيل لديه تاريخ طويل من الاستخدام الذي يساعد على التخفيف من مشاكل في الجهاز الهضمي مثل الغثيان، فقدان الشهية، الغثيان من الحركة، والألم.

الجذر أو الجذمور تحت الأرض لنبات الزنجبيل يمكن أن يستهلك بشكل طازج، مسحوق، مجفف كتوابل، زيت، أو عصير.

الفوائد الصحية الناتجة من الزنجبيل:

تناول الفواكه والخضروات بجميع أنواعها لطالما ارتبطت مع انخفاض مخاطر العديد من الظروف الصحية. وأشارت العديد من الدراسات أن زيادة استهلاك الأغذية النباتية مثل الزنجبيل يقلل من خطر الإصابة بالسمنة، السكري، أمراض القلب، والوفيات عموماً وفي الوقت نفسه يعزز البشرة الصحية والشعر، يزيد الطاقة، ويخفض الوزن عموماً.

1. يسهل للجهاز الهضمي:

من المعروف أن مركبات الفينول في الزنجبيل تساعد في تخفيف تهيج الجهاز الهضمي، تحفز إنتاج اللعاب، وتقمع تقلصات المعدة وحركة الأمعاء والسوائل في الجهاز الهضمي.

2. يعالج الغثيان:

مضغ الزنجبيل بتركيبته الخام أو شرب شاي الزنجبيل هو العلاج الشائع للغثيان أثناء علاج السرطان.

النساء الحوامل اللواتي يعانين من الغثيان في وقت الصباح يمكن أن يستخدمن بأمان الزنجبيل لتخفيف الغثيان والتقيؤ، غالباً في شكل حلوى الزنجبيل.

خلال الطقس البارد، شرب شاي الزنجبيل هو وسيلة جيدة للحفاظ على الدفء. إنه معرق، مما يعني أنه يعزز التعرق، ويعمل على تدفئة الجسم من الداخل. على هذا النحو، وفي الأوقات الباردة، شاي الزنجبيل مفيد بشكل عظيم.

3. يحد من الألم:

وجدت دراسة أجريت في جامعة جورجيا أن مكملات الزنجبيل التي تؤخذ يوميا تخفف من آلام العضلات الناتجة من ممارسة النشاط البدني.

كما تم العثور على أن الزنجبيل يحد من أعراض عسر الطمث (ألم شديد خلال الدورة الشهرية). النساء اللواتي أخذن كبسولات الزنجبيل شعرن بتحسّنات في أعراض الألم.

4. يخفف من الالتهاب:

قد استخدم الزنجبيل لعدة قرون لتخفيف الالتهابات ولعلاجها. ووجدت الدراسة أن مكملات جذر الزنجبيل تخفف من علامات التهاب القولون في غضون شهر فقط. وأوضح الباحثون في الدراسة أنه من خلال تخفيف الالتهاب، خطر الإصابة بسرطان القولون من المرجح أن ينخفض أيضا. وقد أظهر أن الزنجبيل أيضا يعالج الالتهابات المتعلقة بالتهاب المفاصل.