



## خواص اعجازانگیز آب زنجبیل / کنترل دیابت تا مقابله با سرطان

زنجبیل نه تنها به عنوان ادویه در غذاها استفاده می شود، بلکه خواص متعددی هم برای افراد مبتلا به سرماخوردگی، سوءهاضمه، تهوع دوره بارداری و گلو درد دارد.

زنجبیل نه تنها به عنوان ادویه در غذاها استفاده می شود، بلکه خواص متعددی هم برای افراد مبتلا به سرماخوردگی، سوءهاضمه، تهوع دوره بارداری و گلو درد دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، اگر جویدن این گیاه تند را دوست ندارید، می توانید یک لیوان آب آن را بنوشید و از خواص متعدد آن بهره مند شوید. در ادامه به فهرستی از خواص این گیاه اعجازانگیز اشاره می شود.

کمک به کنترل دیابت: زنجبیل دارای ویژگی های ضددیابت است و مطالعات متعددی نشان داده اند که این گیاه به کاهش سطح گلوکز خون افراد دیابتی و حتی افراد غیردیابتی کمک می کند. نوشیدن یک لیوان آب زنجبیل به کنترل سطح قندخون به هنگام ناشتا نیز کمک می کند.

تاخیر روند پیری فکر و ذهن: به دلیل وجود ترکیبات فنول و فلاونوئید در زنجبیل، این گیاه دارای خواص محافظ نوروں ها هم هست. آب زنجبیل بخصوص به افزایش سطح پروتئین مغز کمک کرده و در نتیجه سلامت مغز را حفظ می کند. کاهش سطح پروتئین مخصوصا در میانسالی منجر به بروز مشکلاتی نظیر الزایمر و سایر اختلالات روانی می شود.

مبارزه با سرطان: زنجبیل دارای چندین فنولیک بیواکتیو و ترکیبات تند ادویه ای فرّار نظیر شوگائول و پارادول است. طبق مطالعات، عصاره زنجبیل دارای خواص ضدسرطان است که به کنترل سرطان پروستات کمک می کند.

حفاظت در مقابل سرطان معده-روده: زنجبیل یکی از پرکاربردترین گیاهان دارویی برای درمان حالت تهوع، اسهال، سوزش معده، نفخ شکم، از دست دادن اشتها، عفونت، سرفه، و برونشیت است. مطالعات تجربی نشان داده اند که زنجبیل و عناصر فعال آن از جمله ۶-جینجرول و ۶-شوگائول دارای فعالیت های ضدسرطانی در مقابله با سرطان روده-معده هستند.

کاهش کلسترول: از آنجائیکه این گیاه به کنترل سطح گلوکز کمک می کند، آب آن هم بر کاهش کلسترول تاثیرگذار است.

تسکین درد ورم مفاصل: عصاره زنجبیل دارای خواص تسکین دهنده درد هم هست و بسیار برای افرادی که از درد مزمن زانو رنج می برند مفید است.

نحوه تهیه آب زنجبیل: ابتدا زنجبیل ها را خوب شسته و پوست آن را بگیرید. سپس آنها را ورقه ورقه کرده و همراه کمی آب درون میکسر بریزید و کاملا مخلوط کنید. مخلوط آماده شده را درون لیوان ریخته و آب نصف لیمو را در آن بچکانید. در صورت تمایل کمی عسل هم به آن اضافه کنید. اب زنجبیل شما آماده است.