

نتایج شگفت انگیز مصرف روزانه زنجبیل

مصرف ریزوم یا ساقه زیرزمینی زنجبیل به کاهش التهاب در روده بزرگ و روده کوچک کمک می کند که این شرایط خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد.



مصرف ریزوم یا ساقه زیرزمینی زنجبیل به کاهش التهاب در روده بزرگ و روده کوچک کمک می کند که این شرایط خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، زنجبیل از جمله گیاهان دارویی معطر و تند است که فواید سلامت مختلفی را ارائه می کند. اگرچه زنجبیل بومی آسیاست، اما هزاران سال است که در سراسر جهان کشت می شود و در دسترس قرار دارد.

به گزارش "بست هلثی گاید"، زنجبیل از مشخصات تغذیه ای قوی سود می برد و حاوی مواد مغذی مختلف از کربوهیدرات ها، قند، و فیبر تا انواع مختلف ویتامین ها، مواد معدنی و اسیدها است. تنها یک قاشق غذاخوری زنجبیل حاوی 1.07 گرم کربوهیدرات، 0.10 گرم قند، 0.12 گرم فیبر، 0.01 گرم اسید چرب امگا-6، و مقدار قابل توجهی از ویتامین های B، و مواد معدنی مانند کلسیم، روی، مس، آهن، منیزم، منگنز، فسفر، پتاسیم، سلنیم، و سدیم است.

با توجه به مشخصات تغذیه ای استثنایی، زنجبیل طیف گسترده ای از فواید سلامت را ارائه می کند. در ادامه برخی دلایل که باید مصرف روزانه زنجبیل را در برنامه غذایی خود جای دهید را بیان می کنیم.

مبارزه با سلول های سرطانی

به صورت علمی مشخص شده است که زنجبیل توانایی نابود کردن سلول های سرطانی تخرمان، حتی سریع تر و موثرتر از داروهای مبتنی بر پلاتین که به بیماران مبتلا به سرطان داده می شوند را دارد. مصرف ریزوم یا ساقه زیرزمینی زنجبیل به کاهش التهاب در روده بزرگ و روده کوچک کمک می کند که این شرایط خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد.

کاهش التهاب

جینجرول ها، ترکیباتی در زنجبیل، برای مقابله با بیماری های مرتبط با التهاب بسیار موثر عمل می کنند. این ترکیبات توانایی کاهش درد و ورم عضلانی را در بیماران که از درد عضلانی و ورم مفاصل رنج می برند، دارند و برای افراد مبتلا به چاقی، آلزایمر و دیابت نیز بسیار مفید هستند.

تسکین دندان درد

مالش زنجبیل خام روی لثه ها به واسطه ویژگی های درمانی قوی این گیاه به تسکین دندان درد در مدت زمانی کوتاه کمک می کند.

تسکین گلودرد

زنجبیل یکی از قدرتمندترین درمان های طبیعی برای گلودرد و سرفه است. تمام آن چه باید انجام دهید جوشاندن چند برش زنجبیل در آب و ترکیب آن با عسل و آب لیمو است. این راه حل در پاکسازی گرفتگی بینی و تسکین گلو درد موثر است.

تسکین سردرد

افرادی مبتلا به میگرن می توانند از فواید ترکیب زنجبیل، نعناع بیابانی، و فلفل کاین بهره مند شوند. چند برش زنجبیل را با یک قاشق چایخوری نعناع بیابانی خشک شده و اندکی فلفل کاین ترکیب کرده و اجازه دهید به آرامی به جوش آید.

نتایج شگفت انگیز مصرف روزانه زنجبیل

بهبود گوارش

چند برش زنجبیل را برای چند دقیقه در آب بجوشانید و این نوشیدنی را با عسل خام شیرین کنید. این نوشیدنی ناراحتی معده را آرام می کند و نفخ را از بین می برد.

توقف ریفلاکس اسید

بنابر مطالعه ای که در نشریه Molecular Research and Food Nutrition منتشر شد، ترکیبات موجود در زنجبیل می توانند شش برابر موثرتر از داروهای مسدودکننده اسید عمل کنند. برخلاف این داروها، زنجبیل خطر زخم معده یا سرطان معده را افزایش نمی دهد.

پیشگیری از بیماری صبحگاهی

بسیاری از بانوان بیان کرده اند که قرص های زنجبیل به آنها در کاهش تهوع و استفراغ کمک کرده است. با این وجود، مشورت با پزشک پیش از استفاده از درمان های جایگزین، از جمله مصرف زنجبیل، توصیه می شود.

تثبیت سطوح گلوکز

پژوهشگران درباره چگونگی کاهش قند خون توسط زنجبیل مطمئن نیستند، اما این ماده غذایی می تواند نقش موثری در این زمینه داشته باشد. برای عادی سازی سطوح گلوکز، یک لیوان آب زنجبیل را صبح هنگام بنوشید.

دردهای عضلانی

بنابر مطالعه ای که در نشریه Journal of Pain منتشر شد، دوز روزانه زنجبیل به کاهش درد عضلانی ناشی از آسیب عضلانی کمک می کند. برای تسکین درد عضلانی، خمیر زنجبیل را با زردچوبه ترکیب کرده و روی ناحیه تحت تاثیر قرار گرفته بمالید.

افزایش اشتها

به واسطه مزه طراوت بخش و ویژگی های دارویی، زنجبیل به تحریک اشتها کمک می کند. تمام آن چه باید انجام دهید جویدن یک تکه زنجبیل پیش از وعده غذایی است تا شیره گوارشی به حرکت درآمده و اشتهای شما افزایش یابد.

پیشگیری از تهوع پس از عمل جراحی

به صورت علمی مشخص شده است که زنجبیل در پیشگیری از تهوع و استفراغ پس از عمل جراحی، به ویژه جراحی های زنانه، موثر است. تنها کافی است یک تکه زنجبیل را بجوید.