



زنجبیل ؛ ضد تهوع ورم و سرطان

زنجبیل یا زنجفیل ، گیاهی خوراکی، ادویه و گیاهی دارویی است. این ماده معطر در پخت غذا و شیرینیها و درمان برخی مشکلات جسمانی نیز کاربرد دارد.

زنجبیل یا زنجفیل ، گیاهی خوراکی، ادویه و گیاهی دارویی است. این ماده معطر در پخت غذا و شیرینیها و درمان برخی مشکلات جسمانی نیز کاربرد دارد.

این گیاه در مناطق گرمسیری آسیا میروید ولی امروزه در بسیاری از نقاط از جمله چین، هند، ژاپن، نیجریه و جامائیکا نیز کاشت می‌شود. هزاران سال است که فواید درمانی این گیاه در چین و هند شناخته شده است. از این رو در این کشورها از زنجبیل برای درمان بسیاری از مشکلات و اختلالات جسمانی استفاده می‌شود.

خواص درمانی زنجبیل

زنجبیل برای تقویت معده و روده بسیار مفید است. گوارش خوب و سوزاندن کالریها هم از فواید مصرف این گیاه به شمار می‌آید. زنجبیل آنتی‌اکسیدان است و با داشتن خاصیت ضد عفونی، آرامش بخش و ضد باکتری بودن، به کمک انسان‌ها آمده و به داشتن نفسی تازه و خوش بو کمک می‌کند.

زنجبیل بدن را در مقابل آنفولانزا، سرماخوردگی، خستگی، فشار خون بالا، لخته شدن خون، سردرد، میگرن، تهوع، تب و اسهال محافظت می‌کند.

در ضمن زنجبیل منبع خوبی از ویتامین E، آهن و پتاسیم است.

درمانی برای حالت تهوع

حالت تهوع و استفراغ، از مشکلاتی است که افراد دارای معده‌های حساس معمولا با آن دست به گریبانند. آنها همیشه به فکر غذاهایی هستند که چنین مشکلی برایشان ایجاد می‌کند، ولی کمتر به مواد غذایی که باعث بهبود این حالت می‌شود، فکر می‌کنند. معمولا غذاهای پرچرب باعث ایجاد این حالت در فرد می‌شوند. اما مواد غذایی مانند نعناع و زنجبیل به عنوان موادی مفید در بهبود و آرام کردن معده شناخته شده‌اند. زنجبیل برای بهبود حالت تهوع ناشی از عمل جراحی و شیمی درمانی هم مفید است. به عقیده دکتر فولدر، دانشمند و کارشناس علوم گیاهی در انگلیس، هیچ ماده‌ای بهتر از زنجبیل در مقابل بیماریها و مشکلات روزمره عمل نمی‌کند. او معتقد است که هیچ ماده‌ای نمی‌تواند در برابر تهوع و استفراغ جای این گیاه را بگیرد. به عنوان مثال در تحقیقی که در یکی از بیمارستان‌های لندن انجام گرفت، مشخص شد که زنجبیل گیاهی ایده‌آل برای درمان تهوع بیماران، پس از عمل جراحی است.

نکته جالب دیگر درباره زنجبیل این است که برای رفع حالت تهوع هنگام سفر نیز می‌توان از آن استفاده کرد. تهوع ناشی از حرکت ماشین، هواپیما یا کشتی تفاوتی نمی‌کند. با این کار سفر برای شما نیز لذتبخش‌تر خواهد شد.

مقابله با سرطان

در تحقیقی دیگر مشخص شد که این ماده غذایی در مقابله با سرطان تخمدان نیز موثر است. محققان دانشگاه میشیگان دریافته‌اند که زنجبیل سلول‌های سرطانی تخمدان را از بین می‌برد. این گیاه همچنین برای مبتلایان به ورم مفاصل نیز مفید خواهد بود.

البته این ماده مفید را نیز مانند تمامی مواد دیگر باید در حد اعتدال مصرف کرد، زیرا مصرف بیش از حد آن می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی در سلامت فرد شود. همچنین با وجود این که زنجبیل یک گیاه است، اما حتما اگر مشکل یا بیماری خاصی دارید، قبل از مصرف آن با پزشک خود مشورت کنید.

منبع: www.preventivehealthcare.info

نیلوفر اسعدی بیگی / گروه سلامت