

10 دلیل علمی برای مصرف روزانه زنجبیل



هنگامی که غذا می‌خوریم، همواره تمام مواد مغذی موجود در مواد غذایی را دریافت نمی‌کنیم. زنجبیل به تنظیم گوارش و سوخت و ساز غذا کمک می‌کند و از این رو یک افزودنی خوب به رژیم غذایی برای جذب هرچه بیشتر مواد مغذی محسوب می‌شود.

هنگامی که غذا می‌خوریم، همواره تمام مواد مغذی موجود در مواد غذایی را دریافت نمی‌کنیم. زنجبیل به تنظیم گوارش و سوخت و ساز غذا کمک می‌کند و از این رو یک افزودنی خوب به رژیم غذایی برای جذب هرچه بیشتر مواد مغذی محسوب می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، بیش از 115 ترکیب شیمیایی مختلف در ریشه زنجبیل وجود دارند و بر همین اساس این گیاه دارویی فواید مختلفی را برای بدن انسان ارائه می‌کند.

به گزارش "لیو لائو فروت"، زنجبیل یکی از پر استفاده‌ترین گیاهان دارویی حال حاضر در جهان است. از نظر فنی زنجبیل یک ریزوم (زمین ساقه) است.

قدمت استفاده از زنجبیل در کشورهایمانند چین و هند به بیش از 4,700 سال پیش باز می‌گردد که به عنوان درمانی برای بیماری‌های مختلف کاربرد داشته است. در زمان روم باستان، زنجبیل به لطف ویژگی‌های دارویی خود یک دارایی با ارزش بوده است.

مبارزه با سرطان

اگر کنجکاوید بدانید چگونه با عوامل سرطان [ZWNJ](#)؛ را در بدن خود مقابله کنید، مصرف زنجبیل را مد نظر قرار دهید. چندین مطالعه نشان داده‌اند که زنجبیل در مبارزه با سرطان‌های ریه، پروستات، تخمدان، روده بزرگ، پستان، پوست و لوزالمعده موثر عمل می‌کند. جینجرول، ترکیب فعال موجود در زنجبیل، یک عنصر ضد التهاب و ضد باکتری محسوب می‌شود که اثرات عوامل محرک رشد سلول‌های سرطانی را مهار می‌کند.

بهبود سلامت قلب

زنجبیل گزینه‌ای عالی برای محافظت از سلامت قلب است. ترکیب فعال موجود در زنجبیل به آرامش رگ‌های خونی، تحریک جریان خون و تسکین درد کمک می‌کند. همچنین، جینجرول یک عامل ضد التهاب محسوب می‌شود، از این رو به مبارزه با بیماری قلبی کمک می‌کند.

همچنین، زنجبیل به کاهش سطوح کلسترول کمک می‌کند. طی یک مطالعه شرکت کنندگانی که تنها سه گرم پودر زنجبیل در روز دریافت کرده بودند، کاهش چشمگیر در بیشتر نشانگرهای کلسترول را نشان دادند.

محافظت در برابر بیماری آلزایمر

استرس اکسیداتیو و التهاب مزمن، دو فرآیندی هستند که پیری را سرعت می‌بخشند. آنها عوامل کلیدی ابتلا به بیماری آلزایمر و زوال شناختی مرتبط با افزایش سن هستند.

نتایج یک مطالعه نشان داد که عصاره زنجبیل در بهبود زمان واکنش و پردازش خاطرات در گروه آزمایش متشکل از 60 زن میانسال موثر بوده است.

مطالعه‌ای دیگر نیز نشان داد که زنجبیل می‌تواند آهنگ نابودی سلول‌های مغز را کند سازد که یکی از ویژگی‌های کلیدی افراد مبتلا به بیماری آلزایمر است. افزون بر این، برخی مطالعات حیوانی نشان داده‌اند که آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات فنلی دیگر موجود در زنجبیل می‌توانند با واکنش‌های التهابی که در مغز رخ می‌دهند، مقابله کنند.

کمک به گوارش

زنجیل یک جایگزین طبیعی خوب برای ضد اسیدها محسوب می شود. این گیاه دارویی دارای آثار محافظت از گوارش است و بر همین اساس از شل شدن قسمت پایینی اسفنکتر مری پیشگیری می کند و از بازگشت اسید به مری جلوگیری می کند.

زنجبیل در درمان سندرم روده تحریک پذیر (IBS) نیز فوق العاده عمل می کند. نتایج یک مطالعه که در نشریه Journal of the Medical Association of Thailand منتشر شد، نشان داد که زنجبیل می تواند به آرامش روده طی مرحله شعله و زور شدن بیماری کمک کند.

زنجبیل برای افراد مبتلا به نفخ، یبوست و آنهایی که از دیگر اختلالات گوارشی رنج می‌برند نیز مفید است. این ماده غذایی عضلات دیواره داخلی روده را آرام کرده و به حرکت روان‌تر غذا در کل دستگاه گوارش کمک می‌کند.

کمک به کاهش وزن

زنجبیل یکی از مواد تشکیل دهنده در بسیاری از مکمل های چربی سوز است. این ماده غذایی نه تنها سوخت و ساز را تسریع می کند، بلکه پژوهش ها نشان داده اند که مصرف زنجبیل به همراه غذاهای دیگر اثر گرمائی آنها را افزایش می دهد، از این رو کالری بیشتری سوزانده می شود.

همچنین، زنجبیل به احساس سیری برای مدت زمانی طولانی و تر کمک می کند و از این رو در کاهش کالری های دریافتی طی روز نقش دارد. افزون بر این، زنجبیل می تواند به زیر کنترل داشتن سطوح گلوکز خون نیز کمک کند. زمانی که در تلاش برای کاهش وزن هستید، این شرایط اهمیت دارد زیرا سطوح متعادل قند خون به تنظیم هورمون ها، تحریک بدن به سوزاندن ذخیره چربی، و افزایش سوخت و ساز کمک می کند، که همه آنها در کاهش وزن موثر هستند.

پاکسازی سیستم لنفاوی

همان گونه که زنجبیل در افزایش گرمای بدن موثر است، این محصول می تواند به تجزیه سموم انباشته شده در اندام ها و همچنین سیستم گردش خون نیز کمک کند. با باز شدن کانال های لنفاوی و انجام پاکسازی، زنجبیل از تجمع سمومی که می توانند ما را مستعد ابتلا به عفونت ها، به ویژه در دستگاه تنفسی، سازند، پیشگیری می کند.

فوائد ضد التهابی

زنجبیل به واسطه فواید ضد التهابی خود شناخته شده است. جینجرول، ماده فعال موجود در زنجبیل، بر گیرنده های وانیلوئید تاثیرگذار است، که در پایانه های عصب حسی قرار دارند. پژوهشگران دریافتند که زنجبیل به صورت مستقیم بر مسیرهای درد اثرگذار است و همچنین التهاب که خود موجب شکل گیری درد می شود را کاهش می دهد.

ویژگی های ضد التهابی زنجبیل برای افرادی که از درد آرتریت رنج می برند نیز مفید است. افزون بر این، نتایج یک مطالعه موثر بودن این گیاه دارویی در کاهش درد ناشی از قاعدگی با گرفتگی های عضلانی قاعدگی را نشان داد.

کمک به ریه‌دی دیابت

جینجیروں ھا بہ بھودی دیابت و ارتقا حساسیت بہ انسولین کمک می کنند. طی مطالعہ ای کہ در سال 2015 با حضور 41 شرکت کنندہ مبتلا بہ دیابت نوع 2 انجام شد، مصرف دو گرم پودر زنجبیل در روز بہ کاهش 12 درصدی قند خون ناشتا در میان آنها منجر شد.

مصرف زنجبیل نه تنها به بهبودی دیابت کمک می کند، بلکه در محافظت و درمان عوارض جانبی ناشی از ابتلا به دیابت، مانند رتنوپاتی دیابتی، نیز موثر است.

تقویت جذب مواد مغذی

هنگامی که غذا می‌خوریم، همواره تمام مواد مغذی موجود در مواد غذایی را دریافت نمی‌کنیم. زنجبیل به تنظیم

گوارش و سوخت و ساز غذا کمک می کند و از این رو یک افزودنی خوب به رژیم غذایی برای جذب هرچه بیشتر مواد مغذی محسوب می شود.

خلاص شدن از مخاط اضافه

زنجبیل به کاهش مخاط اضافه در بدن، به ویژه در دستگاه تنفسی، کمک می کند. زنجبیل می تواند به کاهش تولید خلط در بدن کمک کند که ممکن است پس از ابتلا به یک عفونت، یا مصرف غذاهایی که محرک التهاب در بدن هستند، بر جای مانده باشد.

ترکیب فعال موجود در زنجبیل که بیشترین کمک را به کاهش مخاط در بدن می کند، آلئورزین نام دارد. این ترکیبات گردش خون را تحریک کرده و به تخلیه مخاط اضافه از ریه ها کمک می کنند.

افزون بر این، زنجبیل به بهبودی بیماری حرکت، بیماری صبحگاهی، سرمازدگی، تنفس، افزایش میل جنسی، تقویت سیستم ایمنی، محافظت در برابر پرتوهای هسته ای، و تسکین خستگی عضلات کمک می کند.