



مزیت سلامتی نوشیدن آب زنجبیل، قبل از وعده صبحانه

از ریشه زنجبیل برای قرن‌ها به دلیل محتوای بالای مواد مغذی ضروری و ترکیبات قدرتمند برای دلایل مختلف پزشکی استفاده می‌شده است.

همشهری آنلاین: از ریشه زنجبیل برای قرن‌ها به دلیل محتوای بالای مواد مغذی ضروری و ترکیبات قدرتمند برای دلایل مختلف پزشکی استفاده می‌شده است.

به گزارش آوای سلامت به نقل از steptohealth زنجبیل؛ این گیاه پر قدرت، برای حفظ سلامت دستگاه گوارش شما نیز بسیار مفید بوده و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می‌کند.

علاوه بر این شما می‌توانید زنجبیل را به خاطر غلظت بالای آنتی‌اکسیدان‌های آن، برای جلوگیری از آسیب سلولی و حذف سموم، به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید.

جالب‌تر این که، نوشیدن آب زنجبیل با معده خالی و در اوایل صبح ۷ مزیت عمده سلامتی به همراه خواهد داشت:

کاهش درد مفاصل: زنجبیل یک درمان طبیعی برای کاهش درد عضلانی و مفصلی است. اجزای اصلی زنجبیل دارای اثرات ضد التهابی و ضد درد هستند و مصرف آن به افراد مبتلا به بیماری‌های التهابی از جمله آرتریت روماتوئید پیشنهاد می‌شود.

جلوگیری از گرفتگی عضلات: افرادی که مستعد ابتلا به گرفتگی عضلانی هستند، آب زنجبیل را به عنوان یک درمان طبیعی و ایمن می‌توانند استفاده کنند. زنجبیل حاوی مواد و املاح معدنی است که منجر به تنظیم سطح الکترولیت بدن می‌شود و از گرفتگی عضلات پیشگیری می‌کند.

جلوگیری از پیری زودرس: با توجه به مقادیر بالای آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی، آب زنجبیل یک نوشیدنی مناسب برای مقابله با اثرات منفی رادیکال‌های آزاد بر روی بافت‌های شماست. این مواد مانع آسیب سلولی و جلوگیری از بیماری‌های مزمن مانند سرطان، آلزایمر و آرتروز می‌شود و به تقویت سلامت پوست کمک می‌کند.

بهبود گردش خون: منیزیم، پتاسیم و روی موجود در آب زنجبیل منجر به تنظیم فرایندهای التهابی می‌شود که مسبب مشکلات گردش خون هستند. این نوشیدنی همچنین سطح کلسترول را در شریان‌ها کاهش می‌دهد و به حفظ سلامت قلب کمک می‌کند.

بهبود فرایند هضم: افرادی که هر روز آب زنجبیل را با معده خالی مصرف می‌کنند، مشکلات گوارشی کمتری دارند. زنجبیل حاوی فیبر است؛ ماده‌ای مغذی که سبب بهبود حرکات روده، کاهش یبوست، کاهش اسید معده و بهبود نفخ می‌شود.

کنترل احتباس مایعات: خواص دیورتیک و ضد التهابی زنجبیل، منجر به مقابله با احتباس مایعات در بدن می‌شود. مصرف روزانه آب زنجبیل منجر به از بین رفتن مایعات در بافت‌ها شده و سطح انرژی را برای جلوگیری از خستگی افزایش می‌دهد.

تقویت سیستم ایمنی بدن: مصرف روزانه آب زنجبیل یک راه عالی برای به دست آوردن مواد مغذی است که منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند. آب زنجبیل منجر به تحریک تولید آنتی‌بادی‌هایی می‌شود که با اثرات مضر میکروارگانیسم‌ها و باکتری‌ها مقابله می‌کنند. نوشیدن آب زنجبیل با معده خالی همچنین منجر به جلوگیری از عفونت‌های ادراری، سرفه و سرماخوردگی، عفونت واژن، بیماری‌های خود ایمنی و ... می‌شود.

