



آب زنجبیل را قبل از وعده صبحانه به 7 دلیل بنوشید

این گیاه پر قدرت، برای حفظ سلامت دستگاه گوارش شما نیز بسیار مفید بوده و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کند.

زنجبیل؛ این گیاه پر قدرت، برای حفظ سلامت دستگاه گوارش شما نیز بسیار مفید بوده و سیستم ایمنی بدن را نیز تقویت می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آوای سلامت، علاوه بر این شما می توانید زنجبیل را به خاطر غلظت بالای آنتی اکسیدان های آن، برای جلوگیری از آسیب سلولی و حذف سموم، به رژیم غذایی تان اضافه کنید.

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

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

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

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 بیماری های التهابی از جمله آرتریت روماتوئید پیشنهاد می شود.

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

جلوگیری از پیری زودرس: با توجه به مقادیر بالای آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و مواد معدنی، آب زنجبیل یک نوشیدنی مناسب برای مقابله با اثرات منفی رادیکال های آزاد بر روی بافت های شماست. این مواد مانع آسیب سلولی و جلوگیری از بیماری های مزمن مانند سرطان، آلزایمر و آرتروز می شود و به تقویت سلامت پوست کمک می کند.

بهبود گردش خون: منیزیم، پتاسیم و روی موجود در آب زنجبیل منجر به تنظیم فرایندهای التهابی می شود که مسبب مشکلات گردش خون هستند. این نوشیدنی همچنین سطح کلسترول را در شریان ها کاهش می دهد و به حفظ سلامت قلب کمک می کند.

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 می شوند. آب زنجبیل منجر به تحریک تولید آنتی بادی هایی می شود که با اثرات مضر میکروارگانیسم ها و باکتری ها مقابله می کنند. نوشیدن آب زنجبیل با معده خالی همچنین منجر به جلوگیری از عفونت های ادراری، سرفه و سرماخوردگی، عفونت واژن، بیماری های خود ایمنی و ... می شود.