

## ادویه‌ای با طبع گرم و خواص کم‌نظیر

زنجبیل که گیاهی زردرنگ و دارای طبع گرم است، یکی از مواد خوراکی پرمصرف در رژیم غذایی مردم دنیا محسوب می‌شود



زنجبیل که گیاهی زردرنگ و دارای طبع گرم است، یکی از مواد خوراکی پرمصرف در رژیم غذایی مردم دنیا محسوب می‌شود و از ریشه آن به صورت خشک شده یا به صورت پودر به عنوان ادویه ای مفید در غذاهای مختلف و برخی نوشیدنی ها و دمنوش ها استفاده می‌شود.

به گزارش ایسنا، در این مقاله به نقل از سایت تخصصی «وب ام‌دی» به توضیح مختصری درباره شماری از فواید مهم زنجبیل برای سلامتی اشاره خواهیم کرد:

### \* مبارزه با میکروب‌ها

برخی از ترکیبات شیمیایی موجود در زنجبیل تازه به بدن شما در دفع میکروب‌ها کمک می‌کند. آنها به ویژه در متوقف کردن رشد باکتری‌هایی مانند «اشریشیا کلی» و «شیگلا» خوب عمل می‌کنند و همچنین ممکن است ویروس‌هایی مانند «ویروس سین سیشیال تنفسی» (RSV) را نیز از شما دور نگه دارند.

### \* کمک به سلامت دهان

قدرت ضد باکتریایی زنجبیل ممکن است لیخند شما را نیز درخشان کند. برخی از ترکیبات فعال موجود در زنجبیل از رشد باکتری‌های دهان هم جلوگیری می‌کنند. این باکتری‌ها همان باکتری‌هایی هستند که می‌توانند باعث بیماری «پیوره»، یک عفونت جدی لثه شوند.

### \* کاهش حالت تهوع

زنجبیل به کاهش درد معده به خصوص در دوران بارداری کمک می‌کند. همچنین زنجبیل در از بین بردن گاز انباشته شده در روده‌ها نقش مفید دارد. این ماده غذایی در رفع دریازدگی یا حالت تهوع ناشی از شیمی‌درمانی نیز تاثیرگذار است.

### \* تسکین درد عضلات

هرچند زنجبیل، درد عضلانی را سریعاً از بین نمی‌برد اما ممکن است به مرور زمان درد را تسکین دهد. در برخی از مطالعات، افرادی که درد عضلانی ناشی از ورزش داشتند و زنجبیل مصرف کردند، روز بعد نسبت به کسانی که زنجبیل مصرف نکرده بودند، درد کمتری داشتند.

### \* کاهش علائم آرتريت

زنجبیل خاصیت ضد التهابی دارد به این معنی که تورم را کاهش می‌دهد. همچنین ممکن است زنجبیل به ویژه برای تسکین علائم «روماتیسم مفصلی» و «آرتروز» مفید باشد. مصرف خوراکی زنجبیل یا استعمال موضعی آن روی نقاط ملتهب و دردناک بدن ممکن است درد و تورم را تسکین دهد.

### \* مهار پیشرفت سرطان

برخی از مطالعات نشان می‌دهند که مولکول‌های زیست‌فعال موجود در زنجبیل ممکن است پیشرفت برخی از سرطان‌ها مانند سرطان روده بزرگ، معده، تخمدان، کبد، پوست، سینه و پروستات را کاهش دهند اما تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است تا ببینیم آیا این اثرگذاری حقیقت دارد یا خیر.

### \* کاهش قند خون

داده های یک مطالعه کوچک اخیرا نشان داد که زنجبیل ممکن است به بدن شما در استفاده بهتر از انسولین کمک کند. با این حال، مطالعات بزرگتری مورد نیاز است تا ببینیم آیا زنجبیل می تواند به بهبود سطح قند خون در بدن کمک کند یا خیر.

\* کاهش دردهای عادت ماهانه

طبق داده های مطالعات، زنانی که ۱۵۰۰ میلی گرم پودر زنجبیل را یک بار در روز به مدت سه روز در طول دوران قاعدگی مصرف کردند نسبت به زنانی که این ادویه را امتحان نکردند، درد کمتری داشتند.

\* کاهش کلسترول

مصرف روزانه زنجبیل ممکن است به شما در مبارزه با سطوح کلسترول بد یا LDL کمک کند. داده های یک مطالعه اخیر نشان داد که مصرف پنج گرم زنجبیل در روز به مدت سه ماه، کلسترول LDL افراد را به طور متوسط کاهش داده است.

\* محافظت در برابر بیماری ها

زنجبیل سرشار از آنتی اکسیدان است، ترکیباتی که از استرس و آسیب به DNA بدن شما جلوگیری می کند. زنجبیل ممکن است به بدن کمک کند تا با بیماری های مزمن مانند فشار خون بالا، بیماری های قلبی و بیماری های ریوی مبارزه کند. به علاوه گنجاندن این ادویه در رژیم غذایی، شانس داشتن دوران پیری سالم را نیز افزایش می دهد.

\* تسکین سوء هاضمه

اگر با سوء هاضمه مزمن دست و پنجه نرم می کنید، زنجبیل می تواند تا حدودی این عارضه را تسکین دهد.