

## محدودیت‌های مصرف زنجبیل

زنجبیل برای بسیاری از مشکلات جسمی از ناراحتی‌های گوارشی گرفته تا سرماخوردگی و سرفه مزمن خواص درمانی دارد اما حتی برای مصرف این گیاه پرفایده نیز محدودیت‌هایی وجود دارد.



زنجبیل برای بسیاری از مشکلات جسمی از ناراحتی‌های گوارشی گرفته تا سرماخوردگی و سرفه مزمن خواص درمانی دارد اما

حتی برای مصرف این گیاه پرفایده نیز محدودیت‌هایی وجود دارد. به گزارش ایسنا، برخی افراد شرایط خاصی دارند و پزشکان به آنها توصیه می‌کنند که از مصرف زنجبیل خودداری کنند. یکی از موارد احتیاط در مصرف زنجبیل برای افرادی است که دچار کمبود وزن هستند. زنجبیل معمولاً به عنوان راه حلی برای کاهش وزن توصیه می‌شود و در کاهش اشتها نقش دارد. بنابراین برای افرادی که زیر وزن طبیعی هستند مصرف آن می‌تواند منجر به کاهش اشتها و متعاقباً ریزش مو و کمبود ویتامین شود.

گروه بعدی که باید در مصرف این ادویه احتیاط کنند افرادی هستند که مبتلا به اختلالات خونی اند. زنجبیل به تقویت گردش خون در بدن کمک می‌کند. از طرفی بدن افراد مبتلا به نوعی اختلال خونی موسوم به هموفیلی، با ناتوانی در لخته شدن خون مواجه است. اگرچه در حالت عادی لخته شدن خون در عروق می‌تواند خطرناک باشد اما در مواردی مانند آسیب دیدگی و خونریزی بر اثر جراحی، این فرآیند طبیعی برای بدن ضروری است و بنابراین در مبتلایان به هموفیلی، اختلال در روند طبیعی لخته شدن خون می‌تواند موجب تشدید خونریزی شود. بنابراین زنجبیل که در افراد سالم گردش خود را بهبود می‌بخشد در بیماران هموفیلی می‌تواند موجب تشدید خونریزی شود و حتی می‌تواند تأثیر داروهای حیات بخش را در بدن این بیماران خنثی کند.

زنان باردار نیز باید مراقب باشند. اگرچه مصرف زنجبیل در چند هفته نخست بارداری به بهبود تهوع صبحگاهی و کاهش ضعف در مادر کمک می‌کند اما برای سه ماهه آخر حاملگی به هیچ وجه توصیه نمی‌شود چرا که می‌تواند موجب زایمان زودرس و پیش از موعد شود.

به گزارش شبکه «ان دی تی وی»، افرادی که داروهای خاص مصرف می‌کنند هم در این مورد باید احتیاط کنند. برای افرادی که داروی دیابت و فشار خون بالا مصرف می‌کنند استفاده از زنجبیل به شدت منع می‌شود. داروهایی چون بتابلاکرها، داروهای ضد انعقاد و انسولین وقتی با زنجبیل ترکیب می‌شوند می‌توانند بسیار خطرناک باشند.

به رغم توصیه‌های فوق، این اطلاعات جنبه عمومی دارد و بهترین و مطمئن‌ترین راه، مشاوره با پزشک متخصص و دریافت توصیه‌های متناسب با شرایط هر بیمار است.