

زنجبیل؛ ضد تهوع

زنجبیل گیاهی است که از 4000 سال پیش در هند و چین و سایر کشورها مورد استفاده غذایی و دارویی قرار می‌گرفته است.



جام جم آنلاین: زنجبیل گیاهی است که از 4000 سال پیش در هند و چین و سایر کشورها مورد استفاده غذایی و دارویی قرار می‌گرفته است.

در زنجبیل بیشترین قسمتی که مورد استفاده قرار می‌گیرد، ساقه متورم شده زیرزمینی آن است که ریزوم نامیده می‌شود.

فرآورده‌های این گیاه به شکل پودر اسانس (عصاره روغنی) و عصاره تازه در اکثر جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد. زنجبیل یکی از داروهای موثر در تقویت معده است و خاصیت بادشکنی و ضد نفخ دارد.

زنجبیل دارویی شناخته‌شده‌ای برای درمان شوره سر، تب و لرز، سرفه، دردهای دندان و روماتیسم محسوب می‌شود.

زنجبیل یکی از داروهای موثر در درمان سرماخوردگی و گلودرد است و در درمان حالت تهوع صبحگاهی، بیماری مسافرت و حتی سرگیجه نیز موثر است.

در بعضی از کتاب‌ها برای زنجبیل خاصیت ضد قارچی و ضدباکتری نیز ذکر شده است. همچنین از روغن آن برای تسکین دردهای عضلانی می‌توان استفاده کرد، زیرا زنجبیل با بهبود جریان گردش خون به تسکین این دردها کمک می‌کند.

شاید به همین دلیل است که در هنگام سرمازدگی پاها نیز از زنجبیل استفاده می‌شود. در نظر داشته باشید مصرف ناصحیح زنجبیل باعث ایجاد اختلال در سیستم عصبی مرکزی و ایجاد حالت خلسه می‌شود.

موارد منع مصرف

افرادی که دچار زخم معده یا دوازدهه هستند و کسانی که از داروهای ضد انعقاد خون استفاده می‌کنند نباید زنجبیل مصرف کنند.

کسانی که داروهای ضد دیابت و فشار خون استفاده می‌کنند نیز بهتر است هنگام مصرف زنجبیل با پزشک خود مشورت کنند.

مصرف این گیاه برای افراد زیر دو سال توصیه نمی‌شود و زنان باردار و مادران شیرده نیز قبل از مصرف زنجبیل باید با پزشک خود مشورت کنند.

دکتر هادی منوری - دکترای داروسازی