

## چاي زنجبيل؛ کاهش دهنده استرس



نوشيدن يك فنجان چاي زنجبيل در روز مي تواند به بهبود خلق و خو كمك كند، استرس را کاهش دهد و درعين حال تاثير فوق العاده اي در بهبود فرآيند هضم و جذب غذا دارد.

جام جم آنلاين: نوشيدن يك فنجان چاي زنجبيل در روز مي تواند به بهبود خلق و خو كمك كند، استرس را کاهش دهد و درعين حال تاثير فوق العاده اي در بهبود فرآيند هضم و جذب غذا دارد.

به گزارش ايسنا، كارشناسان تغذيه و سلامت انگليس مي گويند: اسيد معده براي هضم غذا حياتي است و زماني كه فرد، تحت استرس است ترشح اين اسيد دچار اختلال مي شود، اما نوشيدن يك فنجان آب داغ حاوي يك برش تازه زنجبيل و يك برش كوچك ليمو روشي معجزه گر براي تحريك هاضمه و كمك به گوارش است.

زنجبيل حاوي نوعي آنتي اكسيدان خاص و مهم موسوم به [#171;جينگرول](#) است كه به پاكسازي مواد شيميايي مضر ناشي از استرس و نگراني در بدن كمك مي كند.

زنجبيل همچنين در کاهش التهاب، مقابله با مشكلات تنفسي شايع و بهبود گردش خون طبيعي در بدن موثر است. در زنان نيز نوشيدن چاي زنجبيل روشي موثر براي کاهش انقباضات شكمي ناشي از عادت ماهانه است.