

## ۹ دلیل خوب برای مصرف بیشتر زنجبیل

زنجبیل حاوی خواص بی‌شماری است. فرقی نمی‌کند که تازه، خشک و یا به صورت پودر باشد.



زنجبیل حاوی خواص بی‌شماری است. فرقی نمی‌کند که تازه، خشک و یا به صورت پودر باشد.

این گیاه تند و تیز انرژی‌زا است، مشکلات گوارشی، خستگی، حالت تهوع و یبوست را برطرف می‌کند، ضدالتهاب است و غیره.

اگر میانه‌ی خوبی با زنجبیل ندارید حتماً این مطلب را بخوانید قول می‌دهیم که نظرتان عوض می‌شود.

### 1. زنجبیل: ضدالتهاب طبیعی

زنجبیل همیار فوق‌العاده‌ای برای تسکین التهاب‌ها و دردهایی مثل روماتیسم و سردرد است. به خاطر این که مانع از تولید هورمون‌های التهاب‌زا می‌شوند.

#### روش مصرف

برای تسکین روماتیسم: 1 میلی‌لیتر افشردی خوراکی زنجبیل را در 30 میلی‌لیتر روغن گیاهی حل کنید. هر صبح و شب 6 قطره از این ترکیب را روی مناطق دردناک بدن قرار دهید تا درد تسکین پیدا کند.

برای مقابله با سردرد: 1 گرم زنجبیل خشک را در 150 تا 250 میلی‌لیتر آب به مدت 5 تا 10 دقیقه دم کنید. روزانه دو تا چهار فنجان از این دم کرده میل کنید.

### 2. زنجبیل ضد تهوع است

به خاطر اینکه زنجبیل حاوی ژینژرول (جینجرول) است. این ترکیب روی مخاط معده تأثیر می‌گذارد. برای همین زنجبیل باعث پیشگیری و یا رفع حالت تهوع و استفراغ می‌شود. افرادی که دچار ماشین گرفتگی می‌شوند، خانم‌های باردار، افرادی که عمل جراحی داشته‌اند و افرادی که مشغول شیمی درمانی هستند می‌توانند از زنجبیل برای کاهش مشکلاتشان استفاده کنند.

#### روش استفاده

برای افرادی که دچار ماشین گرفتگی می‌شوند: 250 میلی گرم تا یک گرم زنجبیل خشک و یا 2 تا 5 گرم زنجبیل تازه را قبل از حرکت مصرف کنید.

برای خانم‌های باردار: 250 میلی گرم زنجبیل را دم و روزانه چهار مرتبه میل کنید. می‌توانید روزانه 10 گرم زنجبیل تازه مصرف کنید.

### 3. زنجبیل انرژی‌زا است

زنجبیل سرشار از ویتامین‌های C، D و B، مواد معدنی مثل پتاسیم و کلسیم، منیزیم، مس و زینک می‌باشد. برای همین هم یک ماده‌ی انرژی‌زای قوی محسوب می‌شود.

#### روش استفاده

توصیه می‌کنیم که زنجبیل را در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید. به غذاهایتان مقداری زنجبیل خشک و یا تازه اضافه کنید و انرژی بگیرید.

4. آیا زنجبیل با بیماری آلزایمر مقابله می‌کند؟

از آنجایی که زنجبیل حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام شوگائول Shogaol است می‌تواند با پیشرفت بیماری آلزایمر مقابله کند. نتایج پژوهش‌هایی که در سال 2001 انجام گرفت این ادعا را به اثبات رسانده است.

روش استفاده

آنتی‌اکسیدان شوگائول در زنجبیل خشک و یا پودر شده وجود دارد. کپسول‌های زنجبیل نیز در بازار موجود هستند که معمولاً در کپسول‌های 250 میلی‌گرم تا 1 گرمی تولید می‌شوند. می‌توانید روزانه سه مرتبه نیز از این کپسول‌ها استفاده کنید.

5. آیا زنجبیل ضدسرطان است؟

بله زنجبیل می‌تواند با سرطان مقابله کند. می‌پرسید چرا و چگونه؟ به خاطر اینکه حاوی ژینژرول است. این ترکیب یک آنتی‌اکسیدان قوی محسوب می‌شود و سلول‌ها را از گزند رادیکال‌های آزادی که باعث پیشرفت سرطان می‌شوند حفظ می‌کند.

محققان آمریکایی روی 20 موش آزمایشگاهی مبتلا به سرطان آزمایش‌هایی انجام داده و مشاهده کردند بعد از 49 روز استفاده از ژینژرول، تومورهای این موش‌ها به طور چشمگیری کوچک‌تر می‌شود.

روش استفاده

می‌توانید روزانه 3 مرتبه از کپسول‌های زنجبیل که حاوی 250 میلی‌گرم تا 1 گرم پودر زنجبیل هستند استفاده کنید.

6. اگر دچار یبوست هستید زنجبیل را امتحان کنید

افشروی خوراکی زنجبیل حاوی خواص ملینی است که می‌تواند به رفع یبوست کمک کند.

روش استفاده

دو قطره از افشروی خوراکی زنجبیل را روی شکمتان چکانده و دایره‌وار در جهت عقربه‌های ساعت ماساژ دهید و یا اینکه یک قطره از این افشره را در یک قاشق روغن زیتون چکانده و قبل از غذا ببلعید.

توجه داشته باشید که افشروی خوراکی زنجبیل برای زنان باردار و شیرده مورد منع مصرف دارد.

7. زنجبیل برای قلب خوب است

در سال 2000 محققان آمریکایی با انجام پژوهش‌هایی به این نتیجه رسیدند که زنجبیل مانع لخته شدن خون و گرفتگی رگ‌های خونی می‌شود برای همین هم جریان خون را راحت‌تر می‌کند. از این گذشته پژوهش‌های انجام گرفته در سال 2006 نیز نشان می‌دهد که زنجبیل میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

روش مصرف

توصیه می‌کنیم که از زنجبیل در تهیه‌ی غذاهایتان استفاده کنید. اگر زنجبیل با سیر و پیاز همراه شود با قدرت بیشتری سلامت قلب را تضمین می‌کند. اگر از طعم زنجبیل خوشتان نمی‌آید می‌توانید از کپسول آن استفاده کنید یعنی روزانه سه کپسول 250 میلی‌گرم تا 1 گرم. اگر در مصرف آن دو به شک هستید با پزشکتان مشورت کنید.

توجه داشته باشید اگر تحت درمان داروهای قلب هستید بدون نظر پزشکتان از زنجبیل استفاده نکنید. داروهای گیاهی نیز بعضی وقتها عوارض جانبی دارند.

8. زنجبیل باعث هضم بهتر غذا می‌شوند

زنجبیل باعث هضم بهتر و سریع غذا می‌شود. ترکیبات موجود در زنجبیل با اثر گذاشتن روی مخاط معده و روده باعث بهبود عملکرد آنها می‌شود. نتایج پژوهش‌های محققان هندی نیز نشان می‌دهد که این ادویه باعث تحریک ترشح آنزیم‌های مختلفی می‌شود که هضم غذا را راحت‌تر می‌کنند.

روش مصرف

می‌توانید از زنجبیل تازه استفاده کنید و یا از پودر و دم کرده‌ی زنجبیل بهره ببرید. سعی کنید در تهیه‌ی غذاهایتان از زنجبیل استفاده کنید. اگر از طعم آن خوشتان نمی‌آید از کپسول‌های موجود در بازار استفاده کنید. می‌توانید 0.5 تا 1 گرم زنجبیل خشک را با 150 تا 250 میلی لیتر آب دم کرده و بعد از غذا میل کنید.

9. زنجبیل برای مقابله با دیابت

نتایج پژوهش‌هایی که در سال 2006 روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شده نشان می‌دهد که زنجبیل می‌تواند با دیابت مقابله کند. محققان دریافتند که با گنجاندن عصاره‌ی زنجبیل در رژیم غذایی موش‌های دیابتی می‌توان میزان گلوکز و تری گلیسیرید خون آنها را پایین آورد. محققان همچنان در حال بررسی خواص زنجبیل برای مقابله با دیابت در انسان هستند.

روش مصرف

هر روز مقداری زنجبیل را به غذاهای خود اضافه کنید. ظرف مخصوص زنجبیل را دم دستت تان قرار دهید تا در تهیه‌ی غذاها از آن استفاده کنید.

توجه توجه

روزانه بیش از 2 میلی‌گرم زنجبیل خشک که معادل 10 گرم زنجبیل تازه است مصرف نکنید.

افشروی خوراکی زنجبیل برای زنان باردار و شیرده توصیه نمی‌شود. توجه داشته باشید که درمان‌های گیاهی نیز می‌توانند آسیب رسان باشند.

میزان مصرف ارائه شده را رعایت کنید و اگر در مصرف آن شک دارید با پزشکتان مشورت کنید.