

## جینسنگ چرا این قدر پرطرفدار شده؟



یکی از جدیدترین خبرهای تغذیه‌ای که امروزه به گوش می‌رسد اندر خواص جینسنگ است؛ با این همه خبرهای مختلف ممکن است به این فکر بیفتید که واقعاً این جینسنگ برای چه خوب است؟ و یا این که اصلاً این جینسنگ چیست؟

یکی از جدیدترین خبرهای تغذیه‌ای که امروزه به گوش می‌رسد اندر خواص جینسنگ است؛ با این همه خبرهای مختلف ممکن است به این فکر بیفتید که واقعاً این جینسنگ برای چه خوب است؟ و یا این که اصلاً این جینسنگ چیست؟

مزیت‌ها و فواید جینسنگ یا جینسینگ فراوان است. به قدری که مطالبی که در اینجا خواهیم گفت به هیچ‌وجه تمام آن را بازگو نخواهد کرد؛ اما برای شناخت اولیه و دانستن برخی از مهم‌ترین خواص آن می‌تواند مفید باشد.

جینسنگ (ginseng) یکی از یازده گیاه از گونه‌های کند رشد گیاهان چند ساله است، دارای ریشه‌های گوشتی و عضوی از خانواده گیاهان Panax است. جینسنگ تنها در برخی مناطق خاص دنیا پیدا می‌شود؛ مثل نیمکره شمالی، در شمال آمریکا و در آسیای شرقی (مخصوصاً در کره شمالی، در چین شمالی (منچور) و سیبری شرقی) و در آب و هوای سرد.

البته یک نوع جینسنگ هم وجود دارد که در آب و هوای کمی گرم‌تر هم رشد می‌کند. این نوع جینسنگ در اصل در جنگل‌های ویتنام کشف شده است. باور مردم بر این بود که جینسنگ قدرت بالایی در افزایش سطح سلامتی و نیز حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها دارد. آن‌ها جینسنگ را به طور روزانه در غذاهای خود مصرف می‌کردند و همچنین ارزش زیادی در طب سنتی برای آن قائل بوده‌اند. با این همه در کشور ما ایران بیشتر مصرف جینسنگ به صورت مصرف مکمل‌های خوراکی حاوی جینسنگ است که از داروخانه‌ها تهیه می‌شود. ما کمتر کسی را می‌بینیم که در ایران جینسنگ را به صورت خام و منبع طبیعی آن مصرف کند. هرچند اگر بتوان آن را به صورت تازه از گیاه آن مصرف کرد بدون شک موثرتر و پرفایده‌تر خواهد بود.

اما واقعاً جینسنگ چه فایده‌هایی برای بدن دارد؟

همان طور که گفتیم در زمان‌های قدیم از جینسنگ برای درمان انواعی از بیماری‌ها استفاده می‌شده است. امروزه نیز طب مدرن فواید زیادی را برای جینسنگ مطرح کرده است. از جمله اینکه:

جینسنگ نقش موثری در درمان دیابت نوع 2 دارد

مصرف ریشه‌های گوشتی جینسنگ در میان غذاهای مصرفی روزانه می‌تواند نقش مهمی به عنوان یک محرک قوی داشته باشد. همان طور که می‌دانید در دیابت نوع 2 مشکل اصلی کاهش حساسیت سلول‌ها به انسولین است. مصرف جینسنگ با کاهش مقاومت به انسولین می‌تواند کمک درمانی برای دیابت نوع 2 باشد.

مطالعات زیادی نیز نشان داده‌اند که مصرف جینسنگ تأثیر قابل‌توجهی در کاهش قندخون ناشتا و نیز قندخون 2 ساعته داشته است. اگرچه برای رسیدن به نتایج قطعی‌تر در خصوص میزان تأثیرگذاری جینسنگ بر قند خون به مطالعات بیشتری نیاز داریم.

افزایش سطح انرژی و کاهش خستگی

جینسنگ را می‌توان به عنوان یک محرک جسمی و فکری در نظر گرفت. مصرف این ماده غذایی به دلیل توانایی در افزایش سوخت و ساز و انرژی بدن می‌تواند در کاهش خستگی و تقویت فعالیت‌های مغزی کمک‌کننده باشد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف جینسنگ حتی می‌تواند توانایی‌های فکر و شناختی را نیز تقویت کند. پس وارد کردن آن به رژیم غذایی دانش‌آموزان باید فواید زیادی داشته باشد.

مزایای جینسنگ برای رشد مو و سلامت پوست

مزایای جینسنگ در سلامت پوست و مو از پرطرفدارترین ویژگی‌های آن است. حتی خیلی از افراد فقط و فقط به خاطر این ویژگی است که تمایل به مصرف جینسنگ دارند. برخی مطالعات انجام‌شده در اوزاکا و ژاپن می‌گویند که مصرف گیاه جینسنگ نقش مهمی در مقابله با ریزش موی مردانه و پیشگیری از طاسی مردانه داشته است. البته این نتیجه هم بیش از حد رویایی

است و نمی‌توان گفت جینسنگ واقعاً آن قدر قوی است که حتی از طاسی هورمونی و ژنتیکی پیشگیری کند؛ اما به هر حال می‌توان آن را به عنوان یک مکمل قوی در حفظ سلامت موها و کاهش ریزش مو در نظر گرفت.

نوشیدن چای جینسنگ و سایر نوشیدنی‌های حاوی جینسنگ می‌تواند تأثیرات خوبی بر شادابی پوست داشته باشد. به نظر می‌رسد یکی از دلایل این تأثیرات جینسنگ افزایش اکسیژن‌رسانی به سلول‌های پوستی باشد. جینسنگ همچنین جریان خون به عروق زیرپوستی را افزایش می‌دهد، پس باعث تقویت تغذیه سلول‌ها و برداشت سموم و کاهش رادیکال‌های آزاد تجمع یافته در اطراف سلول‌های پوستی خواهد شد.

## جینسنگ و کاهش وزن

ممکن است شما تمام این فوایدی را که برای جینسنگ گفتیم شنیده باشید؛ اما شاید برایتان جالب باشد که بدانید جینسنگ می‌تواند برای کاهش وزن هم مفید باشد. انرژی‌ای که جینسنگ به بدن می‌دهد باعث می‌شود فرد دیرتر احساس خستگی کند پس می‌تواند فعالیت بیشتری داشته باشد، ورزش کند و کالری بسوزاند. یکی دیگر از دلایل مفید بودن جینسنگ برای کاهش وزن تأثیر آن بر سوخت و ساز و تنظیم قند خون است. در واقع جینسنگ با کاهش تبدیل قند خون به چربی هم باعث تنظیم قند خون شده و هم از تجمع چربی جلوگیری می‌کند. البته این را هم بگوییم اگر فردی رژیم غذایی غلط و چاق‌کننده داشته باشد نمی‌توانیم بگوییم مصرف جینسنگ در این رژیم معجزه می‌کند و فرد لاغر می‌شود. فراموش نکنید رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی بیش‌ترین اهمیت را در کاهش وزن دارد. حالا مصرف جینسنگ در کنار این‌ها روند کاهش وزن را آسان‌تر و سریع‌تر خواهد کرد.

## مزایای جینسنگ برای خانم‌ها چیست؟

در طب گیاهی، جینسنگ یکی از بهترین‌ها در درمان بیماری‌های مخصوص خانم‌ها از جمله اختلالات قاعدگی و سندرم قبل از قاعدگی است. البته تأثیر آن بر تأخیر یائسگی و همچنین کاهش مشکلات و عوارض یائسگی هم طرفدارهای زیادی دارد. به نظر می‌رسد مصرف جینسنگ با افزایش ترشح هورمون استروژن از تخمدان‌ها، تأثیرات خود را خواهد داشت. با توجه به اینکه یکی از مشکلات شایع بعد از یائسگی خانم‌ها افزایش وزن و چاقی شکمی است، تأثیر جینسنگ در افزایش ترشح استروژن را می‌تواند یکی دیگر از علت‌های موثر بودن آن بر کاهش وزن دانست.

با این همه لازم است در مصرف جینسنگ اعتدال را رعایت کنید!

اگرچه جینسنگ یک ماده خوراکی گیاهی و کاملاً طبیعی است، اما فراموش نکنید مصرف بیش از حد آن می‌تواند عوارضی هم داشته باشد:

\* سردرد

\* افزایش ضربان قلب و حمله قلبی

\* تهوع

\* بی‌قراری

\* اختلالات خواب

این‌ها از شایع‌ترین مشکلات مصرف مقادیر بالای جینسنگ هستند.

جینسنگ با برخی داروها هم تداخل دارد

پزشکان معمولاً مصرف همزمان جینسنگ با برخی داروها را مناسب نمی‌دانند. نظیر گروهی از داروهای ضدافسردگی به نام مهارکننده‌های مونوآمینوآکسیداز (MAOs)، داروهای قلبی، داروهای ضدانعقادخون مثل وارفارین و آسپیرین و نیز داروهای کاهنده فشارخون. پس اگر شما هر کدام از این داروها را استفاده می‌کنید لازم است قبل از مصرف جینسنگ، چه به صورت خام و چه مکمل‌های حاوی جینسنگ با پزشک خود در این‌باره مشورت کنید.