



در هنگام درد این مسکن طبیعی را بخورید

بلافاصله بعد از بروز درد در هر ناحیه ای از بدن ممکن است به دنبال خوردن یک مسکن برای تسکین آن باشیم، اما آیا این کار درستی است؟

بلافاصله بعد از بروز درد در هر ناحیه ای از بدن ممکن است به دنبال خوردن یک مسکن برای تسکین آن باشیم، اما آیا این کار درستی است؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سیمرغ، مطالعات محققان علوم تغذیه نشان داده که زنجبیل از جمله ریشه های گیاهی است که می تواند نقش موثری در بهبود التهابات و دردهای مزمن در بدن داشته باشد. به همین دلیل سالیان سال است که در کشورهای شرقی از آن به عنوان یک مسکن طبیعی استفاده می کنند.

چرا زنجبیل برای تسکین درد مفید است؟

امروزه در بسیاری از کشورهای غربی از جمله آمریکا از زنجبیل در طبخ مواد غذایی و یا تهیه نوشیدنی های مختلف استفاده می کنند. به خاطر این که برخی تحقیقات علمی ثابت کردند که مصرف ریشه زنجبیل به دلیل دارا بودن ترکیبات ضد التهابی می تواند با ترکیبات التهاب زا و سمی در بدن مقابله و اثر آنها را بر روی بدن خنثی نمایند. به همین دلیل بسیاری از پزشکان توصیه می کنند که به جای مصرف قرص های مسکن، از زنجبیل در غذا و نوشیدنی های خود استفاده نمایید. چون زنجبیل می تواند در کاهش سردرد، بهبود التهاب عضوهای آسیب دیده توده اسکلتی، کم کردن درد دوران قاعدگی در خانم ها، بهبود آمادگی جسمانی ورزشکاران و تقویت سیستم عضلانی بدن نقش موثری ایفاء نماید.

زنجبیل تسریع کننده آسیب دیدگی های ورزشی

برخی مطالعات علمی ادعا می کنند که زنجبیل حتی می تواند به عنوان یک مکمل نیروزا برای ورزشکاران مطرح باشد. چون همانگونه که عنوان شد مواد ضد التهابی موجود در زنجبیل می توانند با ترکیبات و مواد زاید موجود در بدن مقابله نمایند و به این ترتیب باعث تقویت بنیه بدنی شوند.

بهترین روش استفاده از زنجبیل

با وجود این که قرص ها و شربت های زنجبیل به عنوان مکمل های غذایی در بازار وجود دارند. اما پزشکان و متخصصان علوم تغذیه بر این باورند که استفاده از مقدار کمی زنجبیل تازه در غذا و نوشیدنی ها اثرات موثری بر سلامت بدن خواهد داشت. البته توصیه می شود که به دلیل طعم تندى که زنجبیل دارد، حتما باید در مقادیر کم و همراه با سایر مواد غذایی و نوشیدنی ها استفاده شود.

زنجبیل در چه مواد غذایی و نوشیدنی ها اثر فارغ العاده دارد؟

بهترین ماده غذایی که زنجبیل می تواند با آن استفاده شود، چای سبز است. مطالعات محققان علوم سلامت نشان داده که مصرف مقدار کمی زنجبیل (در حدود 1 تا 2 گرم) در چای سبز می تواند عفونت های تنفسی و سردردهای ناشی از بروز خستگی یا سرماخوردگی را تا حد زیادی بهبود دهد.

در ضمن می توان مقدار کمی از زنجبیل را بر روی سالاد سبزیجات خود رنده و مصرف نمایید. به علاوه این که حضور زنجبیل در سوپ و یا همراه با غذاهای پروتئینی مانند خوراک مرغ و یا گوشت هم اثرات مثبتی بر بدن بر جای می گذارد.

آیا در همه وعده غذایی روزانه می توان زنجبیل خورد؟

همانطور که عنوان شد، زنجبیل ماده غذایی است که مصرف آن همراه با غذاها و میان وعده ها و حتی نوشیدنی ها توصیه می شود، اما مصرف زیاد زنجبیل در همه وعده های غذایی توصیه نمی شود. چون می تواند عوارض نامطلوبی مانند پپس قلب، اسهال و دل درد را در برخی افراد حساس بروز دهد. در این موارد توصیه می شود در مصرف زنجبیل همراه با مواد غذایی یا به تنهایی دقت شود و همیشه مقدار کمی از زنجبیل را با مواد غذایی و نوشیدنی های خود استفاده نمایید تا از عواقب مثبت زنجبیل حداکثر سود را ببرید.