

إليكي سيدتي: فوائد واستعمالات الزنجبيل؟



الثلاثاء 27 سبتمبر 2016 07:09 م

الزنجبيل هو نبتة تستخدم جذورها في المطبخ الآسيوي والهندي، كما وتستخدم في الطب أيضاً؛ إذ إن للزنجبيل تاريخاً طويلاً من الاستخدام في التخفيف من مشاكل الجهاز الهضمي مثل الغثيان، وفقدان الشهية، ودوار السفر والآلام العضلية ويمكن أن تستهلك الجذر أو الساق تحت الأرض (جذور) من نبات الزنجبيل طازجة، أو مسحوقة، أو مجففة كالتوابل، أو على شكل مستخلص أو عصير ويتبع الزنجبيل عائلة الزنجبيليات والتي تضم الهيل والكرم، وينتج عادة في الهند، وجامايكا، وفيجي وإندونيسيا وأستراليا

ما هي استعمالات الزنجبيل؟

يفيد استهلاك الزنجبيل عبر الفم في تقليل خطر الإصابة بالسمنة والسكري وأمراض القلب، كما ويفيد استهلاكه كمنشط وكمقوِّ عام، وتفيد مركبات الفينول الموجودة في الزنجبيل في المساعدة في تخفيف تهيج الجهاز الهضمي، وتحفيز إفراز اللعاب والصفراء وتخفيف المغص، ويُستخدم الزنجبيل عبر مضغه بشكل خام أو عبر شرب شايبه في علاج الغثيان المرافق لعلاج السرطان يساعد شايب الزنجبيل أيضاً في علاج نزلات البرد، كما ويُستخدم شايب الزنجبيل في تخفيف الغثيان الصباحي عند الحوامل

لصنع شايب الزنجبيل في المنزل، تُضاف شريحة من الزنجبيل الطازج والحاد في كوب من الماء الساخن، وإضافة شريحة من الليمون أو قطرة من العسل يضيف نكهة وفوائد إضافية، بما في ذلك فيتامين C وخصائص مضادة للجراثيم

يفيد استهلاك الزنجبيل أيضاً في تخفيف الآلام العضلية التي تأتي بعد التمرين الجسدي الشاق في النادي الرياضي، كما ويفيد شايب الزنجبيل في تخفيف آلام عسر الطمث، ويُستخدم الزنجبيل أيضاً كمضاد للالتهاب، كما وقد يساعد استهلاكه في الوقاية من سرطان القولون

يفيد استهلاك شايب الزنجبيل أيضاً في علاج بعض أنواع الصداع، كما ويخفف من نوبات الشقيقة والصداع النصفي

يوفر الزنجبيل مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن أهمها:

- الكربوهيدرات - 17.77 غراماً
- الألياف الغذائية - غرامان
- بروتين - 1.82 غرام
- الألياف الغذائية - غرامان
- السكريات - 1.7 غ
- الصوديوم - 13 ملغ
- فيتامين B6 - 0.16 ملغ
- الكالسيوم - 16 ملغ
- الحديد - 0.6 ملغ
- فيتامين C - 5 ملغ
- البوتاسيوم - 415 ملغ
- المغنيسيوم - 43 ملغ
- الفوسفور - 34 ملغ
- الزنك - 0.34 ملغ
- حمض الفوليك - 11 ميكروغراماً

- الريبوفلافين - 0.034 ملغ

- النياسين - 0.75 ملغ

- الحديد - 0.6 ملغ

*هذه القيم في كل 100 غرام زنجبيل طازج

استعمال الزنجبيل موضعياً:

يفيد استعمال معجون الزنجبيل على المفاصل في تخفيف آلام المفاصل المرافقة لالتهاب المفاصل والفصال العظمي أو Osteoarthritis ، كما ويستعمل زيت الزنجبيل موضعياً على البشرة لتطريتها وإعادة النضارة إليها، ولكن لا يوجد دليل علمي على فائدة هذا الاستعمال

هل من تحذير بخصوص استهلاك الزنجبيل؟

الزنجبيل آمن بشكل عام عند استهلاكه ضمن الكميات الغذائية