



فوائد الزنجبيل

الاسم العلمي للزنجبيل: زينجiber او فيشينال (ZINGIBER OFFICINALE) هو عبارة عن نبتة طبية تستخدم جذورها منذ القدم في كثير من العلاجات والاستعبابات بجميع أشكالها (الطازجة والمجمدة وعلى شكل بودرة وعلى شكل زيت وغيرها).

آلية عمل الزنجبيل:

يحتوي الزنجبيل على العديد من مضادات الاكسدة القوية والمعادن والزيوت المهمة مثل (الجينجিرون والزننجيرون وغيرها) حيث تعمل هذه الزيوت بشكل اساسي في المعدة والاماء فهي تحسن من حركة الاماء، كذلك تعمل كمضاد للالتهابات، مسكن للألم ، خافض للحرارة ، و التخفيف من حدة الغثيان عند الحوامل من خلال تأثيرها على الجهاز العصبي .

استخدامات الزنجبيل:

- تستخدم نبتة الزنجبيل في علاج العديد من مشاكل المعدة كالغازات ، الاسهال. فقدان الشهية. غثيان الصباح. قيء ما بعد العمليات.
- بعض الاشخاص يستخدمون عصير هذه النبتة لمعالجة حروق الجلد والبعض الآخر يستخدم زيت الزنجبيل لتخفيف الالم.
- يستخدم لاعطاء النكهة في بعض الاطعمة والاشربة.
- البعض يستخدمه في صناعة الصابون ومواد التجميل.

فوائد الزنجبيل :

- لـه فوائد في الغثيان والقيء بعد العمليات الجراحية، حيث أثبتت إحدى الدراسات أن ١ غم من الزنجبيل الذي يتم تناوله قبل ساعة من العملية الجراحية يخفف من نسبة الغثيان بما يعادل ٣٨٪.
- غثيان الحمل: لدى الزنجبيل فعالية معروفة في الحد من غثيان الصباح عند الحوامل ولكن من المهم جدا عدم تناوله إلا بعد استشارة الطبيب المختص، أما غثيان الصباح عند غير الحوامل أو دوار البحر، فلا يوجد أدلة كافية لفعالية الزنجبيل فيما.
- آلام الطمث: أظهر الباحثون أن تناول (٢٥٠ غم ٤ مرات يوميا لمدة ثلاثة أيام) من الزنجبيل خلال فترة الطمث (الدورة الشهرية) يعادل مفعول مسكنات الألم كالابيبوروفين والميقاميتيك أسييد في التخفيف من الآلام.
- ألم المفاصل: أثبتت إحدى الدراسات أن "تناول ٢٥٠ مغ ٤ مرات يوميا من الزنجبيل يخفف من الألم مفصل الركبة بعد ٣ أشهر من العلاج" وفي دراسة أخرى جمعت بين الزنجبيل ونوع آخر يسمى بالخولنجان (أحدى فصائل الزنجبيليات) أنها يخففان من الألم المفاصل الناتج من الوقوف أو الألم المفاصل بعد المشي.
- أمراض الجهاز التنفسى: يساعد الزنجبيل في التخفيف من اعراض البرد والسعال فهو يعمل على توسيع الشعب الهوائية وتهدئة بعض اعراض الحساسية.

لا تأخذ الزنجبيل اذا كنت تعاني مما يلى :

- أمراض الدم : اذا كنت تعاني من احدى امراض الدم مثل (فقر الدم ، سرطان الدم ، الثلاسيمية ، الهايموفيليا (نزف الدم الوراثي) ، الخ) فان تناول الزنجبيل قد يزيد من خطر النزيف في مثل هذه الحالات . وايضا تناول بعض الادوية التي تمنع تجلط الدم مثل (اسبيرين ، كلوبيدوجريل ، ديكلافيناك ، ابيبوروفين ، وارفارين ، نابروكسين وغيرها من الادوية .
- السكري: يفضل عدم تناول الزنجبيل لدى مرضى السكري فهو يعمل على خفض مستوى السكر في الدم.
- أمراض القلب: لا ينصح الخبراء بتناول الزنجبيل للأشخاص الذين يعانون من امراض القلب حيث ان بعض الحالات زاد الوضع سوءا لديها جراء تناول جرعات عالية منه.

طريقة اعداد الزنجبيل، لعمل شاي الزنجبيل :

- يقطع ٢ انش من جذر الزنجبيل الى شرائح ويضاف اليها كوب من الماء.
- ومن ثم تترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق. ويفضل تقطيعه وعاء الطهي للابقاء على أكبر قدر من المكونات المتطايرة المفيدة.
- بعد ذلك يتم ازالة الشرائح وشرب ما تبقى من الماء قبل الوجبة.(عادة يتم شرب ثلاثة اكواب من الشاي يوميا، واحدة قبل كل وجبة).
- يتوفـر الزنـجبـيل ايـضاً عـلـى شـكـل كـبـسـولات او مـسـحـوقـ الزـنـجـبـيلـ وهي متاحة بشـكـل كـبـيرـ تـؤـخـذـ مع او بـدونـ الطـعـامـ.

تخزين الزنجبيل:

- يتم تخزين جذور الزنجبيل الطازجه في مكان بارد، مظلم، وجاف وليس في الثلاجة، حتى بعد قطعها.
- يفضل استخدام الزنجبيل في حدود ٢ إلى ٣ أسابيع للحصول على افضل تأثير له.
- اما الكبسولات ومسحوق الزنجبيل فيفضل ابعادها عن الحرارة والضوء .