

الزنجبيل» فوائد صحية لا حصر لها«





إعداد- راندا جرجس

يُصنف الزنجبيل ضمن التوابل الأكثر استخداماً في العالم، ومن الأعشاب الطبيعية الشائعة المستخدمة في الطب الشرقي التقليدي القديم، وعلى الرغم من طعمه اللاذع إلا أن فوائده الصحية كثيرة وفعالة في تعزيز الصحة العامة، والحماية من الأمراض المختلفة، وذلك بفضل احتوائه على مضادات الأكسدة والمواد الكيميائية النباتية والخصائص المضادة للالتهابات.

يتمتع الزنجبيل بخصائص وتأثيرات مضادة للالتهابات، فهو يقلل من نسب الدهون في الدم والكوليسترول، ويساعد في حرق الدهون وتقليل الوزن، ويوسع الشعب الهوائية بفضل التأثير المضاد للتشنج، ويحسن الدورة الدموية ويطرد السموم الموجودة في الجسم، ويساهم في معالجة بعض المشكلات المرضية، كالتهاب المفاصل وخاصة الروماتويدي، وأمراض الجلد كالأكزيما والحكة، ويعزز تجديد خلايا البشرة وحمايتها من علامات الشيخوخة، ويحد «من يمنع ظهور البقع الداكنة وحب الشباب، نظراً لاحتوائه على فيتامين «سي».

أثبتت الأبحاث فاعلية الزنجبيل في مواجهة الغثيان في فترة الحمل، وعلاج الصداع نظراً لقدرته على وقف هرمون البروستاجلاندين الذي يسبب الألم والالتهاب في الأوعية الدموية، كما أكدت قدرته في الوقاية من سرطان المعدة والدم والجلد والبنكرياس والقولون والثدي والكبد؛ لاحتوائه على مادة «الفلافونويد» التي تلعب دوراً رئيسياً في منع ظهور السرطان كونها تنظم نشاط الإنزيم وتدمر السمية الجينية، وتشير الدراسات إلى أن تناول كوب من شاي الزنجبيل يقوي جهاز المناعة ويقلل مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية عن طريق منع الترسبات الدهنية من سدّ الشرايين، بالإضافة إلى تحسين المزاج والقضاء على التوتر.

يتميز الزنجبيل بكونه غنياً بالعناصر الغذائية والمركبات النشطة بيولوجياً، حيث يمكن اعتماد قطع منه مع الشاي الأخضر، أو رشّه مطحوناً على شكل بهارات على المأكولات، ويفيد تناول قطعة طازجة منه قبل وجبة الغذاء في حالات

فقدان الشهية لتنشيط إفراز العصارات الهضمية، ويقلل من انتفاخ البطن وغازات المعدة لأنه غني بالألياف الغذائية والمواد الكيميائية النباتية، ويحسن من امتصاص واستيعاب المواد الغذائية الأساسية، وينظف القنوات الدقيقة في الجسم، بما في ذلك الجيوب الأنفية المزعجة التي تميل إلى التهيج من وقت لآخر، ويساهم مضغ الزنجبيل في معالجة دوّار الجو، والتخلص من احتقان الحلق والأنف.

على الرغم من كل هذه الفوائد إلا أن الزنجبيل له بعض الأضرار التي يجب الحذر منها، وفقاً لخبراء التغذية، وأهمها أن تناول جرعات كبيرة من هذا النبات يؤدي إلى الشعور بالنعاس، ويمكن أن يتسبب بمغص البطن والإسهال، كما يزيد خطر الإصابة بمشكلات القلب، وربما يعيق عمل بعض الأدوية مثل مضادات تخثر الدم، كما يحدث المذاق الحريف للزنجبيل في تفاقم الشعور بالحموضة، ولذلك يجب الابتعاد عنه في حال المعاناة من قرحة المعدة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024