

هل يمكن للزنجبيل أن يساعد في خفض ضغط الدم؟



كشفت دراسات حديثة أن الزنجبيل قد يساعد في خفض ضغط الدم عند استخدامه بجانب العلاج التقليدي

وشهدت السنوات الماضية العديد من الأبحاث حول تأثير الزنجبيل في ضغط الدم، ورغم النتائج الإيجابية، إلا أن الخبراء شددوا على الحاجة إلى دراسات أكثر جودة لإثبات صحة ما تم التوصل إليه

كيف يؤثر الزنجبيل في ضغط الدم؟

أوضحت الدراسة أن مستخلص الزنجبيل خفض ضغط الدم لدى مشاركين تتراوح أعمارهم بين 45 و65 عاماً، يعانون ارتفاع ضغط الدم

كما أشارت مراجعة بحثية حديثة إلى أن الزنجبيل قد يعمل على توسيع الأوعية الدموية وتحسين مستويات مضادات VerywellHealth الأكسدة، بحسب موقع

دور مركب الجنجروول

وجدت دراسة عام 2023 أن تناول مشروب الزنجبيل يومياً لمدة ثمانية أسابيع ساعد في خفض ضغط الدم، ويرجع الباحثين أن مركب الجنجروول الموجود به يعمل بطريقة مشابهة لأدوية مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين

كما أشارت عدة أبحاث إلى أن الزنجبيل ساهم في تقليل الالتهابات المزمنة، ما قد يحمي من النوبات القلبية والسكتات الدماغية. كما يمكن استخدامه كبديل صحي للملح في تتبيل الطعام، ما يساعد على خفض استهلاك الصوديوم

تحفظات الباحثون بسبب الزنجبيل

شدد عدد من الباحثين على أن الزنجبيل ليس بديلاً للأدوية الموصوفة لعلاج ضغط الدم، بل يمكن أن يكون جزءاً من نمط حياة صحي متكامل بعد استشارة الطبيب

كما اعتبروا أن الدراسات حول تأثيره في ضغط الدم غير كافية، ويجب التحقق من نتائجها بشكل أكثر دقة

وحذروا من تناول الزنجبيل بجرعات عالية، وهو ما قد يزيد خطر النزف خصوصاً عند من يتناولون أدوية سيولة الدم، كما قد يخفض مستويات السكر في الدم ويسبب اضطرابات هضمية مثل الإسهال أو الحموضة

ونصح الأطباء بتجنب الزنجبيل أثناء الحمل أو الرضاعة إلا باستشارة طبية

فوائد صحية أخرى للزنجبيل

يساعد الزنجبيل في تقليل الغثيان والقيء بما في ذلك ما بعد العلاج الكيميائي، محاربة الانتفاخ والغازات، حماية الخلايا من التلف التأكسدي

ويمكن الاستفادة من الزنجبيل سواء كان طازجاً أو مجففاً أو في شكل شاي، معجون أو مخلل

ورجحت الدراسات أن يكون الزنجبيل الطازج هو الأكثر تأثيراً، حيث يحتوي على أعلى تركيز من المكونات الفعالة

طرق دمج الزنجبيل في النظام الغذائي

شرب شاي الزنجبيل يومياً

إضافة الزنجبيل المبشور إلى الخضراوات والمخبوزات

استخدام مسحوق الزنجبيل في الحساء والصلصات

تناول الزنجبيل المخلل مع السلطات أو السوشي

نصائح للسيطرة على ضغط الدم

الزنجبيل قد يكون مفيداً لصحتك، لكن هناك عدة أشياء يمكن فعلها بخلاف تناول المشروب، من بينها

اتباع حمية قليلة الصوديوم مثل حمية البحر المتوسط

ممارسة النشاط البدني بانتظام

تجنب التدخين

الحصول على نوم كافٍ يومياً

إدارة التوتر