

تعرف على فوائد واستخدامات الزنجبيل ؟؟ [1]

هو عبارة عن نبتة طبية تستخدم جذورها منذ القدم في كثير من العلاجات والاستطبابات بجميع أشكالها (الطازجة , المجففة , على شكل بودرة , على شكل زيت , وغيرها).

الية عمل الزنجبيل:

يحتوي الزنجبيل على العديد من مضادات الاكسدة القوية والمعادن والزيوت المهمة مثل (الجينجيرول ,الزينجيرون , وغيرها) حيث تعمل هذه الزيوت بشكل أساسي في المعدة والامعاء فهي تحسن من حركة الامعاء , كذلك تعمل كمضاد للالتهابات , مسكن للالام , 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 الاخر يستخدم زيت الزنجبيل لتخفيف الالم .

- يستخدم لاعطاء النكهة في بعض الاطعمة والاشربة .

- البعض يستخدمه في صناعة الصابون ومواد التجميل .

فوائد الزنجبيل :

- له فوائد في الغثيان والقئ بعد العمليات الجراحية , حيث اثبتت احدى الدراسات ان 1 غم من الزنجبيل الذي يتم تناوله قبل ساعة من العملية الجراحية يخفف من نسبة الغثيان بما يعادل 38%.

- غثيان الحمل : لدى الزنجبيل فعالية معروفة في الحد من غثيان الصباح عند الحوامل و لكن من المهم جدا عدم تناوله الا بعد استشارة الطبيب المختص , أما غثيان الصباح عند غير الحوامل أو دوار البحر , فلا يوجد اثباتات كافية لفعالية الزنجبيل فيهما .

- الام الطمث : اظهر الباحثون ان تناول(250 غم 4 مرات يوميا لمدة ثلاث ايام) من الزنجبيل خلال فترة الطمث (الدورة

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

الشهرية) يعادل مفعول مسكنات الالم كالايبوبروفين والميفامينيك اسيد في التخفيف من الامها .

- الم المفاصل : اثبتت احدى الدراسات ان تناول 250 مغ 4 مرات يوميا من الزنجبيل يخفف من الم مفصل الركبة بعد 3 أشهر من العلاج , وفي دراسة اخرى جمعت بين الزنجبيل ونوع اخر يسمى بالخولنجان (احدى فصائل الزنجبيليات) أنهما يخففان من الم المفاصل الناتج من الوقوف او الم المفاصل بعد المشي .

- اعراض الجهاز التنفسي : يساعد الزنجبيل في التخفيف من اعراض البرد والسعال فهو يعمل على توسيع الشعب الهوائية و تهدئة بعض اعراض الحساسية.

لا تأخذ الزنجبيل اذا كنت تعاني مما يلي :

- أمراض الدم : اذا كنت تعاني من احدى امراض الدم مثل (فقر الدم , سرطان الدم , الثلاسيميا , الهيموفيليا (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, ديكلوفيناك , ايبوبروفين , وارفارين , نابروكسين , وغيرها من الادوية المميعة للدم . - 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 2 انش من جذر الزنجبيل الى شرائح ويضاف اليها كوب من الماء.

-ومن ثم تترك على نار هادئة لمدة10 دقائق.ويفضل تغطية 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 أكواب من الشاي يوميا، واحدة قبل كل وجبة).

يتوفر الزنجبيل ايضا على شكل كبسولات أو مسحوق الزنجبيل وهي متاحة بشكل كبير,تؤخذ مع أو بدون الطعام.

تخزين الزنجبيل:

يتم تخزين جذور الزنجبيل الطازجه في مكان بارد، مظلم، وجاف. وليس في الثلاجة، حتى بعد قطعها.

يفضل استخدام الزنجبيل في حدود 2 إلى 3 أسابيع للحصول على افضل تأثير له.

أما الكبسولات ومسحوق الزنجبيل فيفضل ابعادها عن الحرارة والضوء .

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D9%81-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D9%88%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%AE%D8%AF%D8%A7%D9%85%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%B2%D9%86%D8%AC%D8%A8%D9%8A%D9%84-%D8%9F%D8%9F

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers