

فوائد الزنجبيل الصحية

أبريل 21, 2020



Category: [صحة](#)

: بواسطة

الزنجبيل هو نبات استوائي، له أزهار خضراء أرجوانية، وساقه العطرية الممتدة تحت الأرض، وللزنجبيل فوائد جمة منها صحية ، وللبشرة، وللشعر، وقد استخدمه الصينيون والهنود قديما كمكنون أساسي في علاجاتهم الطبية

فوائد الزنجبيل

- تحتوي جذور الزنجبيل على أكثر من 115 مادة فعالة جرى فصلها
- جذر الزنجبيل علاج رائع طبيعي لاضطرابات الهضم
- محقّز على إنتاج الصفراء؛ للمساعدة على هضم الأطعمة
- يحتوي على المنغنيز الذي ينتج المواد الكربوهيدراتية والدهون بشكل أفضل
- يعمل على حرق الدهون
- فوائد الزنجبيل المطحون
- الحفاظ على صحة القلب
- تجنّب تجلط الدم

- يمنع الغثيان
- مضاد للبكتيريا
- معالج للارتداد المريئي -
- تنظيم سكر الدم
- معالجة إجهاد ما بعد التمرين
- يساعد الزنجبيل على طرد الغازات
- تحسين عملية الهضم وعلاج الإمساك
- يعمل الزنجبيل على توسيع الأوعية الدموية والشرابين
- الزنجبيل مقوٍ جنسي فعال لدى الجنسين
- يساعد الزنجبيل المطحون على تنظيم الدورة الشهرية لدى الإناث
- يعتبر الزنجبيل مضاد حيوي طبيعي يفيد في علاج نزلات البرد والزكام والأنفلونزا، خصوصاً إذا تم تناوله مع ملعقة من العسل
- يعالج مختلف أنواع الصداع المزمن ويعالج الدوخة "دوار الرأس"

تأثير الزنجبيل على مرضى السكري

- إخراج الإنسولين من البنكرياس
- خفض الغلوكوز بالدم
- زيادة حساسية الأنسجة للإنسولين
- ضبط تمثيل الكربوهيدرات
- تغيير التمثيل الغذائي للدهون
- خفض مستويات السكر في الدم
- خفض الدهون الثلاثية
- خفض الكوليسترول الكلي في الدم
- خفض البروتينات في البول
- تحسن الإجهاد التأكسدي مع زيادة مضادات الأكسدة

مكونات شراب بودرة الزنجبيل وتحضيره

- ملعقتان كبيرتان من بودرة الزنجبيل
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- كوبان من الماء
- نترك المزيج حتى يغلي مدة 7 دقائق، ثم نصبه في أكواب الشرب ونقدمه

المعادن التي يحتويها الزنجبيل

- يحتوي الزنجبيل على المنغنيز، الذي يستخدم لتوليف المواد الكربوهيدراتية والدهون، وبال بوتاسيوم الذي يلعب دوراً في الدورة الدموية ويتحكم في ارتفاع ضغط الدم
- و جذمور الزنجبيل الطازج هو مصدر جيد للفيتامين B6 و B3 و خصوصاً الفيتامينات B، "الفيتامينات من المجموعة "بي وهذه الميزة تختفي حالما يتم تجفيف الزنجبيل، ومن هنا تأتي أهمية استهلاكه طازجاً، C، "سي
- يحتوي الزنجبيل أيضاً على الكثير من العناصر النزرة مثل النحاس والمغنيسيوم، وكذلك على الكالسيوم والحديد بكميات معتدلة.

الأضرار الجانبية لتناول الزنجبيل

قد يؤدي الاستهلاك المفرط لزنجبيل إلى الإسهال البسيط أو الشعور بحرقة في المعدة. فإذا كانت أمعاؤك ضعيفة وهشة؛ لا تزيدي من الكمية التي تتناولينها من الزنجبيل

كما لا ينصح بإعطاء الأطفال أقل من ستة أعوام جرعات عالية من الزنجبيل. ولكن من جهة أخرى يمكن دمج الزنجبيل في الطهي بجرعات صغيرة

الخصائص المضادة للتخثر في الزنجبيل قد تتعارض مع الأدوية والعلاجات أو الأطعمة الأخرى التي تميل إلى زيادة سيولة الدم، لذا يفضل استشارة الطبيب إذا كنت تتناولين علاجاً له علاقة بالدورة الدموية في الجسم

المراجع:

- [فوائد الزنجبيل للمرأة](#). سيدتي. روجع بتاريخ 20 ابريل 2020م. -1
- روجع بتاريخ 20 ابريل 2020م. ultr. -2 [ما هي فوائد الزنجبيل المطحون وكيف يتم تناوله؟](#). صوت
- روجع بتاريخ 20 ابريل 2020م. [3. فوائد الزنجبيل](#). dailymedicalinfo.