

# زنجبیل دارای خواص فراوانی برای سلامت بدن است.

آذر 6, 1396

[زنجبیل دارای خواص فراوانی برای سلامت بدن است](#) که از جمله آنها درمان سرماخوردگی، رفع شوره سر و تقویت رشد موها را نام برد.



به گزارش نشریه الکترونیکی نگاه؛ زنجبیل یکی از چاشنی های خوش طعم و پرفایده برای بدن است که در سلامت بدن و زیبایی پوست نقش بسزایی دارد، اگر بخواهیم بگوییم زنجبیل سالم ترین و خوشمزه ترین ادویه دنیاست، اغراق نکرده ایم، زنجبیل یک ماده غذایی مشهور در آشپزی است که در سراسر دنیا آشپزها از آن استفاده می کنند.

[زنجبیل](#) با این همه خواص آن را به یک ادویه جادویی تبدیل کرده است زیرا علاوه بر عطر و طعم خاص، سرشار از مواد مغذی و ترکیباتی بوده که تضمین کننده یک زندگی سالم و طولانی است. این ادویه منبع خوبی از ویتامین های A، C، E، و B است همچنین ماده غذایی سرشار از منیزیم، فسفر، پتاسیم، آهن، روی، کلسیم و بتاکاروتن به شمار می آید. افزون بر اینها، دارای خواص ضدالتهابی، ضدانقباض، ضدقارچ، ضدباکتری و ضدویروس است. در ادامه با برخی خواص زنجبیل آشنا می شوید.

## [جای زخم را با زنجبیل از بین ببرید](#)

جینجرول آنتی اکسیدان قوی موجود در زنجبیل بر علیه لکه ها، جای زخم ها و لکه های پیری مبارزه می کند، برای این منظور، مقداری زنجبیل را رنده و با یخ خرد شده ترکیب و یک بار در هفته استفاده کنید.

## [درمان آگزمای پوست با زنجبیل](#)

زنجبیل یک ضدالتهاب قوی کاملاً طبیعی است و گردش خون را بهبود می بخشد و کسانی که بیماری پوستی آگزمای دارند می توانند چند قطره از روغن زنجبیل را به بطری روغن (مثل روغن زیتون) اضافه و آن را مصرف کنند این ترکیب بسیار آرامبخش است.

معجزه زنجبیل در از بین بردن شوره سر

برای از بین بردن شوره سر شامپوهای شیمیایی را فراموش و از زنجبیل استفاده کنید زیرا این ماده غذایی خاصیت ضدعفونی‌کننده‌ای دارد و با قارچ‌هایی که منجر به شوره‌سر می‌شوند، مبارزه می‌کند، کافی است تا کمی زنجبیل رنده کنید و در بطری آب بریزید و مستقیماً به کف سر بزنید.

### سرماخوردگی را با زنجبیل درمان کنید

سرماخوردگی گاهی اوقات انسان را از پا می‌اندازد و از آنجایی که هیچ‌راه فراری برای ویروس سرماخوردگی نیست، زنجبیل می‌تواند به عنوان یک ماده غذایی ضد سرماخوردگی بسیار مفید بوده زیرا یک ضد احتقان طبیعی است و در زمان بروز سرماخوردگی هیچ چیزی آرام‌بخش‌تر از نوشیدن یک فنجان چای زنجبیل زیر پتوی گرم نیست، کافی است تا زنجبیل را در آب داغ رنده کنید و پس از اضافه کردن مقداری آب لیمو و عسل از خواص این نوشیدنی ضدسرماخوردگی لذت ببرید.

### آنتی هیستامین طبیعی

زنجبیل برای کسانی که به آلرژی مبتلا هستند می‌تواند جایگزین خوبی برای داروهای شیمیایی باشد، کافی است روزانه چند فنجان چای زنجبیل مصرف کنید تا این نوشیدنی عطسه‌ها و زکام‌های حساسیتی را درمان کند،

### زنجبیل، ضد تهوع قوی

زنجبیل در درمان تهوع بسیار معجزه آسا عمل می‌کند و از زمان‌های قدیم در درمان دریازدگی استفاده می‌شده است افزون بر این زنجبیل در کاهش تهوع و استفراغ پس از جراحی‌ها و شیمی‌درمانی‌ها و در دوران بارداری نیز موثر است، اگر چه زنجبیل کاملاً بی‌خطر است اما برای مصرف آن در دوران بارداری بهتر است حتماً با یک پزشک مشورت کنید زیرا مصرف زیاد آن در دوران بارداری منجر به سقط جنین می‌شود البته هیچ مطالعه‌ای هنوز این موضع را ثابت نکرده است.

### زنجبیل مقوی مغز و ضد آلزایمر

محققان بر اساس آزمایشاتی که روی حیوانات انجام شده است به این نتیجه رسیده‌اند که زنجبیل می‌تواند از زوال مغز در اثر افزایش سن جلوگیری کند و مانع از بیماری آلزایمر می‌شود، از دیگر خواص

زنجبیل در تقویت عملکرد مغز، بهبود مهارت‌های حافظه در زنان مسن است.

درد عضلات را به جای مسکن با زنجبیل تسکین ببخشید

اگر در عضلات خود احساس درد می‌کنید یا شب‌ها بد خواب هستید کافی است تا کمی روغن زنجبیل را در وان حمام بریزید یا اینکه زنجبیل آسیاب شده را گرم کنید و روی قسمت‌های آسیب دیده بمالید، مصرف چای زنجبیل در آغاز دوره قاعدگی دردهای عضلانی و بدن درد را کاهش می‌دهد.

زنجبیل تقویت کننده و ضد ریزش مو

زنجبیل به علت دارا بودن آنتی‌اکسیدان و روغن فرار پرخاصیت یکی از مواد تشکیل‌دهنده اصلی محصولات آرایشی مو محسوب می‌شود، از زنجبیل در اسپری ضد شوره مو نیز استفاده می‌شود زیرا زنجبیل جریان خون را در فولیکول‌های مو افزایش می‌دهد و رشد موها را بیشتر و به دلیل خواص فوق العاده ای که دارد از ریزش مو جلوگیری می‌کند.

