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 سالم‌ترین و خوشمزه‌ترین ادویه دنیاست، اغراق نکرده‌ایم، زنجبیل یک ماده غذایی مشهور در آشپزی است که در سراسردنیا 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 تضمین‌کننده یک زندگی سالم و طولانی است. این ادویه منبع خوبی از ویتامین‌های A، C، E و B است همچنین ماده غذایی سرشار از منیزیم، فسفر، پتاسیم، آهن، روی، کلسیم و بتاکاروتن به شمار می‌آید. افزون بر این‌ها، دارای خواص ضدالتهابی، ضدانعقاد، ضدقارچ، ضدباکتری و ضدویروسیاست. در ادامه با برخی خواص زنجبیل آشنا می شوید.

جای زخم را با زنجبیل از بین ببرید

جینجرول آنتی‌اکسیدان قوی موجود در زنجبیل بر علیه لکه‌ها، جای زخم‌ها و لکه‌های 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 اگزمای پوست با زنجبیل

زنجبیل یک ضدالتهاب قوی کاملا طبیعی است و گردش خون را بهبود می بخشد و کسانی که بیماری پوستی اگزما 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 مستقیما 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 آرام بخش‌تر 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 اینnوشیدنی 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، ضدتهوع قوی

زنجبیل در درمان تهوع بسیار معجزه آسا عمل می‌کند و از زمان های قدیم در درمان دریازدگی استفاده می شده است افزون بر این زنجبیل در کاهش تهوع و استفراغ پس از جراحی‌ها و شیمی درمانی‌ها و در دوران بارداری نیز موثر است، اگر چه زنجبیل کاملا بی خطر است اما برای مصرف آن در دوران بارداری بهتر است حتما با یک پزشک مشورت کنید زیرا مصرف زیاد آن در دوران بارداری منجر به سقط جنین می شود البته هیچ مطالعه‌ای هنوز این موضع را ثابت نکرده است.

زنجبیل مقوی مغز و ضدآلزایمر

محققان بر اساس آزمایشاتی که روی حیوانات انجامشده 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 دارابودن آنتی‌اکسیدان و روغن فرار پرخاصیت یکی از مواد تشکیل‌دهنده اصلی محصولات آرایشی مو محسوب می شود، از زنجبیل در اسپری ضد شوره مو نیز استفاده می‌شود زیرا زنجبیل جریان خون را در فولیکول‌های مو افزایش می دهد و رشد موها را بیشتر و به دلیل خواص فوق العاده ای که دارد از ریزش مو جلوگیری می کند.