إثنا عشر حقيقة مدهشة عن الزنجبيل



طعمٌ لاذع ونتائج صحّية فريدة

لهُ طعمٌ لاذع، حارق لكن رائع. ولهُ مفعولٌ علاجيٌّ متعدد، متنوع، لافت وهائل. اسمه (زنجبيل) أو (جنجر)، وشكله غريب عجيب، ينبتُ مدفوناً في الأرض؛ لكن صيته يتعملق إلى فوق، متصدراً قائمة النباتات العلاجية المميزة في الطب البديل. الزنجبيل علاجٌ وشفاء. وآكلة الزنجبيل يُكتب لهم عند كل وعكة حياة.

مَن يزور جامايكا يرى نباتات الزنجبيل تنبت في كل مكان: على ضفاف الطرقات وفي الغابات، وفي كل كومة تراب. وهناك سيجد الزائر أفضل أنواع الزنجبيل: الزنجبيل الجامايكي. ومَن يعيش في جنبات هذه الأرض، عليه أن يعي أنّ بين أنواع النباتات نوعاً يستحق أن يتصدّر الموائد. فماذا عن نبات الزنجبيل الغارس في الأرض والشامخ نحو السحاب؟

ليس صيت الزنجبيل الرائع وليد اليوم، بل يغوص في عمق التاريخ في كونه فعّالاً جداً في التخفيف من

أعراض الضيق في الجهاز الهضمي، وفي قدرته على طرد الريح والغازات المعوية وإزالة التشنجات المعوية، وهو بمثابة مضاد للأكسدة والإلتهابات، ويفيد كل أعضاء الجسم والدماغ.

- تريدون إثباتات؟

كلّنا نبحث عن إثباتات وحقائق ونتائج ملموسة. كلّنا نسأل عن الإثباتات في كل ما نسمع ونقرأ. كلّنا نريد أن نرى بالعين المجردة. فهل فوائد الزنجبيل حقيقية؟ وهل يصلح هذا النبات كطب طبيعي؟

إليكم 12 فائدة صحية للزنجبيل مثبتة علمياً:

أوّلاً: ثبت علمياً قدرة الزنجبيل على المساعدة في عملية الهضم ومحاربة الإنفلونزا ونزلات البرد، ويمكن في سبيل هذا استخدام الزنجبيل الطازج أو المجفف أو المسحوق أو حتى زيت الزنجبيل عبر إضافته على الأطعمة المصنعة. ويمكن تمييز وجود الزنجبيل عبر رائحته الفريدة.

ثانياً: يُعدّ الزنجبيل فعّالاً جداً في علاج العديد من أشكال الغثيان، لاسيما الغثيان عند الصباح، حيث ثبتت قدرته على تخفيف الغثيان والتقيؤ بعد الجراحة، وبعد خضوع مرضى السرطان إلى جلسات العلاج الكيميائي، وحتى في الحد من غثيان الحمل. وتبين في هذا الإطار أنّ النساء الحوامل اللواتي يستهلكن نحو غرام ونصف الغرام من الزنجبيل، يخففن من أعراض الغثيان. هذا لا يعني أن تستهلك الحوامل الزنجبيل عشوائياً حتى ولو كان آمناً، بل يفترض مراجعة الطبيب للتأكد من ذلك. ألا يقال "درهم وقاية خير من قنطار علاج"؟

ثالثاً: ينجح الزنجبيل عادة في التخفيف من آلام العضلات، وثبتت فعاليته في الحد تحديداً من الآلام التي تتسبب بها ممارسة الرياضة، وفي هذا الإطار دلّت دراسة أنّ الأشخاص الذين استهلكوا نحو غرامين من الزنجبيل يومياً مدّة 11 يوماً انخفضت معاناتهم من الآلام في العضلات.

رابعاً: يبدو أنّ للتأثيرات المضادة للإلتهاب في الزنجبيل منفعة هائلة في مكافحة هشاشة العظام، وأعراضها المتمثلة بآلام وتصلب في المفاصل. وبيّنت دراسة جرت على أشخاص يعانون هشاشة العظام في الركبة، أنّ مَن تناول منهم خلاصة الزنجبيل عانى آلاماً أقل، واحتاج بالتالي إلى مسكنات للآلام أقل.

ويبدو أنّ خلط الزنجبيل مع القرفة وزيت السمسم يعطي نتائج رائعة في مكافحة تيبس المفاصل عند مرضى هشاشة العظام، خصوصاً إذا استخدم الخليط موضعياً.

خامساً: ينفع الزنجبيل جداً في حالات السكري عبر تخفيض معدلاته في الدم والحد من مخاطر أمراض القلب. وفي هذا الإطار، ثبت أنّ استخدام نحو غرامين من مسحوق الزنجبيل يومياً يخفض نسبة السكر في الدم بنسبة 12 في المئة. وهو يُخفض أيضاً من البروتينات الدهنية المؤكسدة بنسبة 23 في المئة، ما يحمي القلب.

سادساً: يُساعد الزنجبيل في حالات عسر الهضم ويخفف من الألم المتكرر في الجزء العلوي من المعدة الذي يتسبب به غالباً التأخر في إفراغ المعدة. وقد أثارت قدرة الزنجبيل على تسريع إفراغ المعدة دهشة كثير من الناس الذين كانوا يواجهون حالات المغص والإمساك الشديدة وسوء امتصاص الجسم للعناصر الغذائية.

سابعاً: يقلل مسحوق الزنجبيل من آلام الحيض، وهو واحد من الاستخدامات التقليدية في علاج آلام الطمث.

ثامناً: يُساعد تناول الزنجبيل على تخفيض مستويات الكوليستيرول. وكلّنا يعلم أنّ المستويات العالية من البروتينات الدهنية (ال.دي.ال)، أي الكوليستيرول السيئ، يؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب. وقد تبيّن في دراسة أنّ مواظبة أفراد يعانون ارتفاعاً في نسبة الكوليستيرول السيئ والدهون الثلاثية في الدم على تناول ثلاثة غرامات من مسحوق الزنجبيل، يؤدي إلى تفاعلات إيجابية جداً. إضافة إلى هذا، يُحفز تناول هذا النبات عملية الأيض وحرق الدهون.

تاسعاً: يحتوي الزنجبيل على مادة تساعد على الحد من تطور السرطان، وكلّنا يعلم أنّ السرطان ينمو نتيجة التطور غير المنضبط للخلايا الشاذة. وقد جرت دراسة في هذا الإطار على ثلاثين شخصاً تناولوا نحو غرامين من مستخلص الزنجبيل يومياً، ما أدّى إلى تخفيض كبير للجزيئات التي تتسبب بإلتهابات في القولون. وهناك دراسات تشير إلى أنّ الزنجبيل قد يكون فعّالاً ضد سرطانات البنكرياس والثدي والمبيض؛ لكن لا تزال تحتاج هذه المعلومات إلى مزيد من التدقيق للتأكد منها. وفي التفاصيل، أنّ المكونات الرئيسية النشطة في الزنجبيل المسؤولة عن نكهته المميزة، تمنع أيضاً نمو خلايا سرطان القولون والمستقيم. وفي دراسة جرت على الفئران، تناولت نصف ميلليغرام من الزنجبيل ثلاث مرّات في الأسبوع، جرى السيطرة على خلايا السرطان لديها، وبدت الأورام أقل حجماً. ودلّت النتيجة بقوّة إلى أنّ مركبات الزنجبيل قد تكون وقائية كيميائية فعّالة في علاج سرطان القولون والمستقيم. أمّا

بالنسبة إلى سرطان المبيض، فالزنجبيل يُساعد في موت خلاياه الخبيثة، بفضل المواد المضادة للأكسدة والإلتهابات فيه.

عاشراً: يُحسن الزنجبيل من وظيفة الدماغ ويقي من الإصابة بمرض الـ(ألزهايمر). وفي التفاصيل، أنّ الأكسدة والإلتهابات المزمنة تُسرّع الشيخوخة، وتُشكّل عاملاً رئيسياً للإصابة بالـ(ألزهايمر)، والتدهور المعرفي المرتبط بالسن. وتشير بعض الدراسات على الحيوانات على أنّ مضادات الأكسدة والمركبات النشطة بيولوجياً في الزنجبيل تمنع الإستجابات الإلتهابية التي تحدث في الدماغ. وأظهرت دراسة جرت على ستين امرأة في منتصف العمر، مساهمة الزنجبيل في تحسين ردة الفعل وقوّة الذاكرة لديهنّ.

أحد عشر: المادة النشطة بيولوجياً في الزنجبيل قادرة بحسب الدراسات على الحد من خطر انتقال العدوى البكتيرية، لاسيما تلك التي تنتقل عبر الفم، والمرتبطة بأمراض التهابات اللثة والتهابات الجهاز التنفسي. وفي التفاصيل، أنّ الزنجبيل يحتوي على مركبات قوية جداً مضادة للالتهاب تُسمّى (جنجرولز)، وهي تساعد على تخفيف آلام مَن يعانون التهاب المفاصل ومشاكل الغضروف.

إثنا عشر: كثيرون لا يتناولون الزنجبيل في الحرّ، وهؤلاء يجهلون أنّ الزنجبيل يقوي المناعة، ويعزز التعرق الصحي الذي يفيد خصوصاً في حالات نزلات البرد والإنفلونزا. وقد وجد باحثون ألمان أنّ هذا العرق الذي يخرج عند تناول الزنجبيل يحتوي على عامل مكافحة جرثومة قويّة تتسبب عادة بالإلتهابات المناعية. ماذا يعني كل هذا؟ معناه: لا بديل في المطبخ الصحي، عن وجود الزنجبيل. تناولوه دائماً. وهذا ليس مجرد كلام، بل هو كلام مقرون بأدلة وإثباتات علمية جداً.

يبقى أن نسأل: هل هناك وسائل معيّنة مفضلة عند استهلاك الزنجبيل؟

هناك كثير من الأشكال والطرق لاستخدام الزنجبيل؛ لكن أكثرها شيوعاً هي ثلاث:

أوّلاً: الزنجبيل الخام، حيث توضع شرائح صغيرة منه صباح كل يوم في كوب العصير أو مع المياه المغلية مع عيدان القرفة، ويمكن تناول الزنجبيل الخام مبشوراً في طبق الحساء. وهذا النموذج هو الأكثر فعالية من بين الأنواع الأخرى.

ثانياً: مسحوق الزنجبيل، وهو يستخدم في أعمال الطهو مع التوابل، وفي صناعة كاري الدجاج، وفطيرة

اليقطين مثلاً أو طبق الأرز. أنثروه إذاً على الأرز أو على البطاطا المهروسة إذا شئتم مع قليل من السمسم وستستمتعون بمذاقه وفوائده.

ثالثاً: هناك الزنجبيل السائل الذي يستخدم غالباً في تخفيف الغثيان واسترخاء الجسم، ويمكن استخدامه موضعياً، أو حتى تناوله مع المياه الساخنة بعد إضافة قليل من العسل إليه والليمون.

- تريدون استخدام الزنجبيل الخام؟

ممتاز، وإليكم هذه النصيحة: أزيلوا القشرة الخارجية بسكين، ثمّ قطّعوه شرائح، وضعوه في الثلاجة، واستخدموه يومياً في أطباقكم. هذه الطريقة ستسهل عملية ضمّه إلى الطبق اليومي كونه حاضراً في مطبخكم.

- هل في مطبخكم الآن زنجبيل؟

منذ الآن ما عاد مسموحاً أن يكون مطبخ امرأة ذكية خالياً من هذا النبات الرائع المتجذر بالأرض.