

## زنجبیل و فواید آن برای سلامتی

یک کارشناس گیاهان دارویی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی لرستان گفت: زنجبیل یکی از انواع گیاهان دارویی است که دارای خواص و ویژگی‌هایی برای سلامتی انسان است.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، علی سیهوند در گفت‌وگویی در رابطه با زنجبیل و فواید آن، اظهار کرد: این گیاه در حدود ۶۰-۵۰ گونه غده‌دار معطر دارد که بومی آسیای دور یعنی هندوستان و چین هستند و در ایران گونه بومی آن روئیت نشده است. وی با اشاره به این‌که زنجبیل گیاهی است علفی چند ساله با ساقه‌های زیر زمینی ضخیم که دارای خاصیت دارویی است، بیان کرد: این گیاه مصارف غذایی، دارویی و ادویه‌ای دارد.

سیهوند با اشاره به این‌که زنجبیل طبیعتی گرم و خشک دارد و ضد بلغم و صفراست، عنوان کرد: این گیاه به صورت پودر، خلال شده و تازه استفاده می‌شود.

این کارشناس گیاهان دارویی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی لرستان در رابطه با خواص و موارد مصرف زنجبیل، گفت: این گیاه به‌عنوان طعم دهنده غذا و شیرینی استفاده می‌شود.

وی با اشاره به این‌که زنجبیل برای کاهش حالت نفخ شکم و التهاب‌های روده‌ای مانند کولون با اضافه کردن به چای یا خلال به غذا استفاده می‌شود، افزود: این گیاه برای تسکین درد، با مسدود شدن ترشح هورمون‌های التهاب‌زا باعث کاهش درد میگرنی و یا سردرد می‌شود.

سیهوند با بیان این‌که با اضافه کردن پودر زنجبیل به شیر یا چای درد و تورم کمتری در مفاصل احساس می‌شود، عنوان کرد: زنجبیل برای پیشگیری از خطر ابتلا به سرطان از جمله مقابله با سرطان تخمدان به خاطر خاصیت آنتی‌اکسیدانی که دارد کاربرد دارد.

این کارشناس گیاهان دارویی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی لرستان با اشاره به این‌که زنجبیل باعث تسکین حالت تهوع می‌شود، ادامه داد: در خصوص استفاده در دوره بارداری و تسکین حالت تهوع اتفاق نظری بین محققان وجود ندارد بنابراین در نحوه استفاده باید با پزشک مشورت کرد.

وی با اشاره به این‌که زنجبیل داروی ضد انعقاد خون است، بنابراین اگر از داروهای رقیق کننده خون مانند آسپرین استفاده می‌کنید بهتر است از مصرف آن پرهیز شود، عنوان کرد: همچنین باعث کاهش قندخون برای دیابت نوع ۲ می‌شود، البته باید در نظر داشت که در بعضی موارد مصرف آن می‌تواند تأثیر خطرناکی روی میزان انسولین داشته باشد، بنابراین با هماهنگی پزشک و عدم تداخل با داروهای کاهنده قند خونمی‌توان از آن برای کنترل بهتر قندخون استفاده کرد.

سیهوند تأکید کرد: زنجبیل بالا برنده قوی فشار خون است بنابراین توصیه می‌شود افرادی که دارای فشار خون بالا هستند از آن استفاده نکنند. این کارشناس گیاهان دارویی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی لرستان در رابطه با عوارض جانبی مصرف زنجبیل، تصریح کرد: طولانی شدن قاعدگی، علائم حساسیت و آلرژی، دل پیچه، اسهال و سوزش معده از عوارض این گیاه است که نباید در مصرف آن زیاده روی کرد و در این رابطه باید از متخصص مربوطه کمک گرفت.

وی با اشاره به این‌که استفاده از این گیاه برای کودکان زیر دو سال و افرادی که سنگ کلیه دارند مجاز نیست، عنوان کرد: در کل برای مصرف طولانی، بسته به طبع شخص مصرف کننده زنجبیل می‌تواند باعث آسیب جسمی شود و بهتر است در این رابطه با پزشک و کارشناس طب سنتی هماهنگی شود.