

زنجبیل یکی از گیاهان دارویی است که دارای خواص فراوانی می باشد.

تقویت مغز با مصرف زنجبیل

استفاده از زنجبیل در اشکال مختلف دارای سابقه بسیار طولانی از زمان قدیم بوده است و در طب از آن استفاده می شده است. زنجبیل یکی از گیاهان درمانی است که دارای خواص فراوانی می باشد. زنجبیل یکی از سالم ترین (و خوشمزه ترین) ادویه جات در کره زمین است و مملو از مواد مغذی و ترکیبات فعال زیستی است که فواید زیادی برای بدن و مغز شما داراست. زنجبیل سرشار از پتاسیم، منیزیم، مس، منگنز و ویتامین B6 است. زنجبیل به غذا طعم خاصی می دهد. زنجبیل می تواند به صورت تازه، خشک شده، پودر، روغن یا آب میوه مورد استفاده قرار گیرد.

فواید زنجبیل برای سلامت مغز:

- زنجبیل در زمره مفیدترین و پرکاربردترین ادویه جات قرار داشته و سرشار از مواد مغذی و ترکیبات زیست فعالی است که برای مغز و بدن انسان مزایای فراوانی را به همراه دارند. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد زنجبیل می تواند به طور مستقیم عملکرد مغز را افزایش دهد. مطالعات متعدد در حیوانات نشان می دهد که زنجبیل می تواند در کاهش کارکرد مغز (که مرتبط با سن باشد) موثر باشد.
- زنجبیل می تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد و از بروز بیماری آلزایمر پیشگیری کند. داده ها نشان می دهد که عصاره زنجبیل می تواند از برخی از آسیب به سلول های مغز که نشانه ای از پیشرفت بیماری آلزایمر است جلوگیری می نماید. پژوهشگران دانشگاه جان هاپکینز نشان دادند که عصاره زنجبیل دارای پتانسیل به سرعت پیشرفت از دست دادن سلول های مغز در بیماری آلزایمر است.
- بیشتر ارزش درمانی زنجبیل به علت ترکیبات ادویه ای آن، یعنی جین جیرول ها است که طعم تند و سوزنده به این گیاه دارویی می دهند. جین جیرول یک ترکیب فعال زیستی در زنجبیل است که مسئول بسیاری از خواص دارویی آن است. این دارو اثرات ضد التهابی و آنتی اکسیدانی بسیار بالایی دارد. جین جیرول موجود در زنجبیل اثر رادیکال های آزاد در مغز را کاهش می دهد.

- زنجبیل بهبود عملکرد شناختی در زنان میانسال موثر است. زنجبیل به بهبود حافظه و افزایش توانایی های شناختی کمک می کند. پژوهشگران دریافته اند که زنجبیل برای پشتیبانی از حافظه و عملکرد شناختی در زنان میان سال استفاده می شود. در مطالعه ای بر روی ۶۰ خانم میانسال، مشخص گردید که عصاره زنجبیل زمان عکس العمل مغز و نیز حافظه کوتاه مدت را بهبود می دهد. تحقیقات نشان می دهند که زنجبیل دارای اثرات با ارزشی بر حافظه کوتاه مدت، تمرکز و فکر در زنان میانسال سالم دارد. همچنین در این افراد موجب بهبود آسیب مغزی یا شرایط تابع اختلال شناختی شده است.
- خاصیت ضد التهابی زنجبیل از نقطه نظر پیشگیری از بیماری های مهم است. برخی مطالعات جانوری در این زمینه نشان می دهند که آنتی اکسیدان ها و ترکیبات زیست فعال موجود در زنجبیل می توانند پاسخ های التهابی در مغز را مهار نمایند.
- زنجبیل محرک خوبی برای مغز است و می تواند جانشین ارزشمندی برای قهوه و چای باشد. زنجبیل جریان خون را تسهیل می کند، از این رو خون بیشتری به مغز می رسد و بهتر است که به صورت جوشانده مصرف شود. می توان پودر یا تکه های کوچک ریشه تازه آن را مصرف کرد.
- مصرف منظم چای زنجبیل در انسان تولید تری گلیسرید و کلسترول در کبد را کاهش می دهد. تحقیقات نشان دهنده تأثیر مثبت زنجبیل بر کلسترول خون بوده است. در یک مطالعه ۴۵ روزه بر روی ۸۵ نفر با کلسترول بالا نشان داد که مصرف ۳ گرم پودر زنجبیل در روز باعث کاهش قابل توجهی در شاخص کلسترول خون افراد شده است..
- برخی شواهد نشان می دهند که مصرف زنجبیل به طور مستقیم می تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد. مطالعات جانوری بسیاری نیز توانایی زنجبیل در مقابله با کاهش مرتبط با سن عملکرد مغز را نشان داده اند
- مطالعات متعددی در حیوانات نشان می دهد که زنجبیل می تواند عوارض ناشی از پیری بر روی مغز را کاهش دهد.
- زنجبیل تقویت کننده حافظه است. زنجبیل می تواند تفکر را بهبود بخشد. زنجبیل قدرت تمرکز را بهبود بخشد، مشکل از دست دادن حافظه کوتاه مدت را کاهش می دهد و از دست رفتن سلول های مغز را کنترل می کند. یک مطالعه بر روی ۶۰ زن میانسال نشان داده است که، عصاره زنجبیل سبب بهبودی زمان واکنش و حافظه افراد می شود.

- زنجبیل در مقابله با سرطان استفاده می شود. اخیرا کارشناسان دریافتند که زنجبیل می تواند سلول های سرطانی را از بین ببرد. این مطالعات نشان داد ادویه جات خواصی دارند که مانع از مقاومت سلول ها در برابر درمان ها می شود و جلوی مقاومت سلول های سرطانی را می گیرد. محققان در نشست انجمن تحقیقات سرطان آمریکا اعلام کردند زنجبیل، سلول های سرطانی را به دو طریق از بین می برد، یکی از طریق فرآیند خودکشی و در روش دیگر سلول ها را هضم می کنند.
- زنجبیل سموم بدن را خارج می سازد.
- چای زنجبیل بهترین عامل شادابی و نشاط است . با توجه به عطر و بوی منحصر به فرد آن ، زنجبیل دارای توانایی در تغییر خلق و خوی انسان را دارد. با نوشیدن یک فنجان چای زنجبیل تمام استرس با افزایش گردش خون در سلول های مغز در درون شما کاهش می یابد.
- مصرف زنجبیل باعث گشاد شدن عروق و کاهش فشار خون می گردد.
- تأثیر زنجبیل بر کاهش چسبندگی پلاکت ها قوی تر از سیر و پیاز می باشد. تحقیقات نشان داده اند که زنجبیل در رقیق کردن خون نقش مهمی دارد. نتایج یک پژوهش استرالیایی نشان می دهد که زنجبیل یک ضدانعقاد قوی است و تا حدودی قوی تر از آسپیرین نیز محسوب می شود. در نتیجه مصرف آن برای بیمارانی که داروهای رقیق کننده ی خون مصرف می کنند توصیه نمی شود. به خاطر اینکه خطر خونریزی یا کبودی را در آنها بالا می برد.
- زنجبیل یکی از بهترین شفا بخش های طبیعی برای درمان حالت تهوع، استفراغ و سرگیجه است.
- نوشیدن هر روز یک فنجان چای زنجبیل به شما یک قلب سالم و خوب ارائه می دهد
- زنجبیل دارای خاصیت آرام بخش است.

توصیه های مهم:

- زنجبیل را می توان به صورت پودر آن در غذاهای پخته و غذاهای بو داده و نوشیدنی ها استفاده نماید. همچنین زنجبیل را می توان در سس سالاد، سبزیجات آب پز یا تفت داده شده در کمی روغن و در طبخ ماهی و مرغ استفاده کرد. ریشه زنجبیل تازه را پوست کنده و قطعات کوچک آن را می توان به سوپ و غذای خود اضافه نماید.

- زنجبیل به عنوان چاشنی در غذا استفاده می شود. زنجبیل را در سوپ یا نان زنجبیل می توانید استفاده کنید.
- چنانچه زنجبیل به صورت خشک مصرف می شود، کافی است آب جوش روی آن ریخته شود. در هر دو مورد بهتر است مقداری عسل و حتی شیر به آن اضافه کرده تا طعم تند زنجبیل ملایم تر گردد.
- برای استفاده از فواید مثبت و خوب زنجبیل کافی است روزانه یک یا دو برش نازک ریشه تازه یا ۲۵۰ میلی گرم پودر خشک زنجبیل را در هنگام طبخ غذا اضافه نمود و یا این که داخل یک لیوان آب جوش انداخت و پس از ۳ تا ۵ دقیقه نوشید.
- زنجبیل تازه را می توان در یخچال تا ۳ هفته در فریزر تا ۶ ماه نگهداری نمود. پودر خشک زنجبیل را بایستی در ظرف شیشه ای در محلی تاریک، خنک و خشک نگه داری نمود
- در صورتی که زنجبیل کهنه باشد و یا به صورت پودر برای مدت طولانی مصرف نشود، کم کم اسانس (رایحه ی) آن کم شده و ارزش دارویی آن کاهش می یابد.
- پودر خشک زنجبیل را بایستی در ظرف شیشه ای در محلی تاریک، خنک و خشک نگه داری نمود.
- هرچند زنجبیل به عنوان ماده ای بی خطر در گرفته می شود، ولی بهتر است خانم های باردار قبل از مصرف مقادیر زیاد آن با پزشک مشورت نمایند
- افرادی که داروهای ضد انعقادی (از جمله آسپیرین) مصرف می کنند باید از زیاده روی در مصرف زنجبیل خودداری نمایند.
- اگر مشکل خونریزی دارید، بهتر است از مصرف زنجبیل پرهیزید.

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامت، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم
- ۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم
- ۳- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، انتشارات سفیر اردهال

4-10 Health Benefits of Ginger, Dr. Edward Group, Global Healing Center, 2017, (www.globalhealingcenter.com)

5-12 Major Benefits of Ginger for Body & Brain, Dr. Axe, 2017
(<https://draxe.com>)

6-11 Proven Health Benefits of Ginger, Joe Leech, Healthline Media,
2017, (<https://www.healthline.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com