



سلسلة تعرف على غذائك: الأسرار الخفية للزنجبيل

في هذه الحلقة من الأسرار الخفية للزنجبيل الذي يعود استعماله لأغراض علاجية إلى أكثر من 2500+ سنة سنتعرف على:

- قائمة الممنوعين من تناول الزنجبيل؟ و ما علاقة الزنجبيل بالزهايمر؟
 - هل صحيح أن الزنجبيل يمنحك (ي) الدفء والرشاقة والحيوية؟
 - تعاني سيدتي من آلام الدورة الشهرية إليك الحل، وأنت سيدتي الحامل تعاني من دوار وغثيان إنسي هذا بعد اليوم ولكن ...
 - وأنت أيه المسافر قل وداعا للدوار
- اكتشف معنا الإجابة عن هذه الأسئلة وغيرها من المعلومات الشيقة حصريا على " سلسلة تعرف على غذائك المقدمة إليكم من طرف المجتمع العلمي المغربي " .

قراءة ممتعة



بطاقة تعريفية

الاسم الشائع: الزنجبيل

الاسم العلمي: *Zingiber officinale* (Zingibéracées)

أبرز المكونات:

تحتوي جذور الزنجبيل على أكثر من 400 مركب كيميائي، ولا زالت الدراسات و الأبحاث تتوالى لتكشف عن مركبات أخرى. ومن أبرز المكونات نجد:

– الزيوت العطرية: وتضم الهيدروكربونات السسكوأيتربينية وهي المركبات المسؤولة عن الرائحة الاروماتية للزنجبيل ومن بين هذه المركبات نجد zingiberene و curcumene و farnesene. كما تضم مركبات الهيدوكاربيون السسكوأيتربينية كمركب Zingiberene و β -sesquiphellandrene.

– كحولات والدهيدات احادية التربين المسؤولة عن الطعم المميز للزنجبيل: Gingerols و Shogaols و Paradols و zingerone .

الفوائد الصحية:

مرض الزهايمر :

إذا كنت تخشى الإصابة بالزهايمر (Alzheimer) يجب أن تبدأ بإضافة الزنجبيل إلى غذائك اليومي. الدراسات أثبتت أنه يحمي ويحافظ على خلايا المخ المسؤولة عن الإصابة بمرض الزهايمر (DARRICK (S.H.L. KIM, 2007).

السرطان :

هناك مجموعة من أمراض السرطان التي أثبت أن الزنجبيل قد يسهم في علاجها ومن ضمنها نجد:

– سرطان الرحم: حيث يقوم الزنجبيل بالقضاء على الخلايا السرطانية الموجودة في الرحم.

– سرطان الثدي: حيث أدى إعطاء الفئران لجرعات من مستخلصات الزنجبيل كشراب إلى الحد، بشكل واضح، من نمو الأورام الخبيثة (Nagasawa, 2002).

– سرطان الجلد: أثبتت دراسات عدة أجريت على الفئران أن مركب [6]-gingerol له دور هام في كبح تسرطن الخلايا الجلدية حيث يعمل هذا المركب على كبح منشط مولد البلازمين النسيجي ((Tissue plasminogen activator)(TPA) و كذا (Ornithine decarboxylase) (Surh, 1999).

– السرطانات المعدية المعوية: وذلك بفضل zingiberene و [6]-gingerol (Wu, 1990).

الزنجبيل...الدفع بين يديك

يعتبر الزنجبيل من المشروبات المعروفة بأثارها الدفء والحفاظ على درجة الحرارة حيث انه يمنع تحرير مادة السيروتونين التي تؤدي مركزياً الى خفض الحرارة (Kano, 1991).

يحسن الدورة الدموية :

الزنجبيل يجعل الدم في جسمك يتحرك، مما يمنحك الشعور بطاقة أكبر، ويساعدك في التخلص من الشعور بالتعب.

الام الطمث :

اظهر الباحثون ان تناول 250g خلال 4 مرات يوميا لمدة ثلاث ايام من الزنجبيل خلال فترة الطمث (الدورة الشهرية) يعادل مفعول مسكنات الالم كالايبوبروفين (Ibuprofène) والميفامينيك اسيد (Acide méfénamique) في التخفيف من الامها (Giti Ozgoli, 2009) .

القيء الحملي المفرط،

القيء الحملي المفرط (Hyperemesis gravidarum) هو النمط المزمن من الغثيان والقيء المفرط المرافقة للحمل والمُتسببة في الجفاف الحاد وتعاني منه 50 – 90 % من السيدات. وينصح بتناول ما بين 500mg - 1500mg يوميا من الزنجبيل، علا أن لا تتعدى الكمية 1g يوميا نظرا لكون الزنجبيل مطمئ أي أنه يُحفز أو يُعجل تدفق الطمث (Emménagogue).

(Giti Ozgoli M. M., 2009)

الزنجبيل و دوار الحركة (Cinétose)

أثبتت العديد من الدراسات أن للزنجبيل دورا مهما في التقليل من الغثيان و الإقياء المتعلقين بالحركة والبحر والسفر(Cinétose) وكذا التقليل من الأعراض المرافقة له كالإقياء والتعرق البارد (HAN-CHUNG LIEN, 2003).

الجهاز التنفسي

بحسب إحدى الدراسات الحديثة فإن الزنجبيل الرطب وليس اليابس فعال ضد الفيروس الخلائي التنفسي (Virus respiratoire syncytial (VRS) الذي يؤدي إلى التهاب القصيبات وذلك عن طريق منع تثبت الفيروس على جار خلايا النسيج الظهاري والإحاطة به (Jung SanChang, 2013).

الزنجبيل.. طريقك للتخلص من الوزن الزائد وسموم الجسم

يلعب الزنجبيل دوراً ملموساً في التحكم في الوزن وصحة المعدة والأمعاء، بالإضافة لكونه مضاداً للالتهابات والسموم ويضفي جمالا على الإنسان.

وقد أظهرت نتائج إحدى الدراسات إلى أن تناول الزنجبيل يزيد من توليد الجسم للحرارة ويقلل الشعور بالجوع، مما يدعم دوره في حمية إنقاص الوزن.

ويرى الباحثون أن الزنجبيل به مكونات تحت على إفراز العصارة المعدية وتحسن من حركة عضلات الأمعاء وتساعد الطعام في حركته خلال الجهاز الهضمي حتى يتم التخلص من الفضلات.

الزنجبيل وسيلة لعلاج أمراض المعدة

تستخدم بعض المستشفيات الألمانية الزنجبيل في علاج أمراض المعدة والأمعاء لتأثيراته المهدئة والمنشطة للدورة الدموية.

حيث يمكن علاج التهاب القولون التقرحي بالطب الصيني البديل الذي يعتمد على دخان الشاي وشاي الزنجبيل والوخز بالإبر الصينية، ويتجلى دور العلاج بالزنجبيل بكونه يساعد على تنشيط الدورة الدموية وبالتالي ضخّ الدم بشكل جيد في الأوعية الدموية الدقيقة للأمعاء، مما يؤدي إلى تحسين الغشاء المخاطي للأمعاء وتقليل التقرح. إلا أن علاج مرض التهاب القولون التقرحي باستخدام الزنجبيل لا يكون إلا في مراحل معينة من العلاج وتحت رقابة طبية.

تخزين الزنجبيل:

يتم تخزين جذور الزنجبيل الطازجه في مكان بارد، مظلم، وجاف. وليس في الثلاجة، حتى بعد قطعها.

يفضل استخدام الزنجبيل في حدود 2 إلى 3 أسابيع للحصول على افضل تأثير له.

تحذير !

– يؤدي تناول الزنجبيل إلى الرفع من سيولة الدم وذلك بكبحه لأنزيمات مصنعة للثرومبوكسان (Thromboxane synthetase) و تحفيزه للبروستاسيكلين (Prostacyclin) لهذا يجب استعماله بحذر شديد قبل الدخول إلى العمليات الجراحية وكذا عند تعاطي الأدوية المسيلة للدم. كما يجب الحذر عند استخدام الزنجبيل بجرعات كبيرة مع الأعشاب المضادة لتخثر وتجلط الدم والمضادة لتكسر صفائح الدم، ومن أهم تلك الأعشاب البابونج والفلفل الأحمر والخص والقرنفل والحلبة والثوم والعرقسوس والبقدونس حتى لا يحدث النزيف.

– بالرغم من الخصائص المبهرة التي يتميز بها الزنجبيل في علاج أمراض القلب والشرايين لكونه: مضادا للالتهابات، مضاد للأكسدة ومخفض للكوليسترول وخافض لضغط الدم. فإن الخبراء لا ينصحون المرضى الذين يعانون من أمراض القلب بتعاطيه لأن بعض الحالات زاد الوضع سوءا لديها جراء تناول جرعات عالية منه (Reinhard Grzanna, 2005) (Ghayur, 2005) (Verma SK, 2004) .

– الأشخاص الذين يعانون من القرحة الهضمية (Ulcère gastro-duodéal)

– الأشخاص الذين لهم حساسية تجاه الزنجبيل

– يجب على السيدات الحوامل استعماله بحذر شديد لأن تعاطي كميات كبيرة منه قد تزيد من انقباضات الرحم مما قد يسبب الإجهاض المبكر.

– يتداخل تأثير الزنجبيل مع الأدوية المثبطة لمضخة البروتون (à Inhibiteurs de la pompe à protons) ومضادات الحموضة (الأنتاسيد Antacids) نظرا لقدرته على الرفع من حموضة المعدة.

– تعاطي جرعات كبيرة من الزنجبيل يقلل من نشاط الجهاز العصبي المركزي، وبالتالي فنظريا فبإمكانه أن يعزز من تأثير البربيتورات [1]Barbiturates، البنزوديازيبين Benzodiazépines والأدوية التي تقلل نشاط الجهاز العصبي المركزي.

انتظرونا في الحلقة المقبلة مع غذاء جديد من سلسلة “تعرف على غذائك”، ولا تنسوا أنه بإمكانكم إقتراح مواضيع تهتمكم في ميدان التغذية وأهميتها

إلى ذلكم الحين نستودعكم الله

المراجع

DARRICK S.H.L. KIM, J.-Y. K. (2007). *THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE*, 333-340.

Ghayur, M. N. (2005). Ginger lowers blood pressure through blockade of voltage-dependent calcium channels. *Journal of cardiovascular pharmacology*, 74-80.

Giti Ozgoli, M. M. (2009). Comparison of Effects of Ginger, Mefenamic Acid, and Ibuprofen on Pain in Women with Primary Dysmenorrhea. *THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE*, 129-132.

Giti Ozgoli, M. M. (2009). Effects of Ginger Capsules on Pregnancy, Nausea, and

Vomiting. *THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE*, 243-246.

HAN-CHUNG LIEN, W. M.-H. (2003). Effects of ginger on motion sickness and gastric slowwave dysrhythmias induced by circularvection. *J Physiol Gastrointest Liver Physiol*, 481-489.

Jung SanChang, K. C. (2013). Fresh ginger(*Zingiberofficinale*) hasanti-viralactivity against human respiratory syncytial virus in human respiratory tract cell lines. *Journal of Ethnopharmacology*, 146-151.

Kano, Y. Z. (1991). Pharmacological properties of galenical preparation. XIV. Body temperature retaining effect of the Chinese traditional medicine," goshuyu-to" and component crude drugs. *Chemical & pharmaceutical bulletin*, 690.

Nagasawa, H. W. (2002). Effects of bitter melon (*Momordica charantia* l.) or ginger rhizome (*Zingiber officinale* rosc) on. *American Journal of Chinese Medicine*, 195-205.

Reinhard Grzanna, L. L. (2005). Ginger—An Herbal Medicinal Product with Broad Anti-Inflammatory Actions. *Journal of Medicinal Food*, 125-132.

Surh, Y. P. (1999). Anti-tumor-promoting activities of selected pungent phenolic substances. *Journal of Environmental Pathology*, 131-139.

Verma SK, S. M. (2004). Protective effect of ginger, *Zingiber officinale* Rosc on experimental atherosclerosis in rabbits. *Indian J Exp Biol*, 736-8.

Wu, H. Y. (1990). Effect of dry ginger and roasted ginger on experimental gastric ulcers in rats. *Zhongguo Zhong Yao Za Zhi* , 278-280.

[1] الباربيتورات هي عائلة أدوية تستعمل لخفض النشاط العصبي في الجهاز العصبي المركزي ويمتد استعمالها ليشمل التنويم والتخدير،