

فوائد الزنجبيل قال تعالى: "يُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا"، الإنسان. تم استخدام الزنجبيل منذ زمن طويل في الطهي وفي الطب البديل، لاحتوائه على منافع طبية كثيرة، حيث استخدمت جذور الزنجبيل في تسهيل عملية الهضم، وعلاج الإسهال، والغثيان، وآلام المعدة، ومن أهم فوائد الزنجبيل: معالجة القيء والغثيان الناتج عن العمليات الجراحية، وقد أثبتت الدراسات أن استعمال غرام واحد من الزنجبيل قبل ساعة من العملية الجراحية، يساهم بشكل كبير في التخفيف من الغثيان بما يعادل ما نسبته 38%. التقليل من غثيان الصباح عند الحوامل، ويجب عدم تناوله من قبل الحوامل إلا تحت إشراف طبيب مختص. ولم يثبت طبياً معالجة الزنجبيل لغثيان الصباح لدى غير الحوامل، أو لمن يعانون من دوار البحر. التخفيف من آلام الدورة الشهرية، حيث بين الباحثون أن تناول 250 غم من الزنجبيل 4 مرّات يومياً لمدة ثلاثة أيام، وذلك خلال فترة الدورة الشهرية، يوازي مفعول مسكنات الآلام الطبية، مثل الإيبوبروفين والميفامنيك أسيد في عملية التقليل من الآلام المرتبطة بها. التخفيف من ألم المفاصل، حيث أثبت أن تناول 250 مغ من الزنجبيل 4 مرّات يومياً، يعمل على التخفيف من ألم مفصل الركبة بعد 3 أشهر من العلاج، وفي دراسة أخرى تمت المقارنة بين الزنجبيل ونوع آخر يسمى بالخولنجان- وهي إحدى فصائل الزنجبيلات - وثبت أنهما يخفّان من ألم المفاصل، الناتج من الوقوف أو ألم المفاصل بعد المشي. التخفيف من أعراض البرد والسعال، حيث يعمل الزنجبيل على زيادة اتساع الشعب الهوائية، والتخفيف من حدة بعض أعراض الحساسية. (1) تنظيم مستوى السكر، حيث أن تناول كوب من مشروب الزنجبيل يومياً يعمل على تنظيم وخفض مستوى السكر في الدم، ويساعد أيضاً على زيادة فاعلية الأدوية المستخدمة في علاج هذا المرض. معالجة الأرق، حيث أن شرب كوب من الحليب الدافئ، والمضاف إليه الزنجبيل المطحون يساعد على التقليل من هذه الظاهرة، والنوم بانتظام. (2) الزنجبيل يعتبر الزنجبيل نباتاً استوائياً، ويتميز بأزهاره الخضراء ، (ginger) الأرجوانية، وساقه العطرية الممتدة تحت الأرض، ويستخدم بشكل أساسي في الطهي والمعالجة. واسمه الشائع هو الزنجبيل أي نبات الزنجبيل. (3) ويحتوي الزنجبيل على مجموعة كبيرة من مضادات الأكسدة (Zingiber officinale) أما اسمه اللاتيني فهو القويّة، والكثير من المعادن والزيوت المهمة، مثل: الجينجيرول، الزينجيرون، وغيرها. وتعمل هذه الزيوت بشكل أساسي على تحسين حركة الأمعاء، وتعمل كمضادّ للالتهابات، وخافض للحرارة، ومسكن للآلام، وتعمل على التقليل من حدة غثيان الصباح لدى النساء (الحوامل، حيث تؤثر بشكل رئيسي على الجهاز العصبي).