

توصية بدمج الزنجبيل والكرم في النظام الغذائي اليومي



الاثنين 25 سبتمبر 2017 06:09 م

أوصت خبيرة التغذية الألمانية جابريل كاوتمان بدمج الكرم والزنجبيل بالنظام الغذائي اليومي، لما يتمتعان به من فوائد صحية هائلة [1] وأوضحت كاوتمان أن الزنجبيل يحتوي على مادة الجينجول، التي تفيد في مواجهة دوار السفر والغثيان أثناء الحمل، كما أنها مفيدة بعد إجراء العمليات الجراحية وأثناء العلاج الكيميائي [2]

ومن جانبه قال البروفيسور رومان هوبر، مدير مركز الطب البديل بجامعة فرايبورج الألمانية، إن الزنجبيل يعمل على تهدئة جدران الأمعاء والمعدة عن طريق التأثير على مستوى السيروتونين، وهو الهرمون المسؤول عن الهدوء والاسترخاء [3]

وبوصفها نباتات مضادة للأكسدة يعمل كل من الزنجبيل والكرم على محاربة ما يعرف بالجذور الحرة "Free Radicals"، التي تهاجم الخلايا، وبالتالي فإنها تعمل كمثبطات للسرطان، وإن كان هذا التأثير يحتاج إلى المزيد من الدراسات الطبية [4]

كما يمتاز الزنجبيل والكرم بتأثير محفز للهضم، في حين يمكن استعمال شاي الزنجبيل لمواجهة نزلات البرد [5] وتعد طريقة التحضير مهمة؛ ف للاستفادة من المواد الفعالة يجب غلي جذور الزنجبيل لمدة 20 دقيقة على نار هادئة [6]