

الزنجبيل يعزز الصحة العامة ويكافح الأمراض المزمنة

9 يوليو، 2025



كشفت دراسات طبية حديثة عن الدور المتجدد للزنجبيل كمكوّن طبيعي فاعل في تعزيز صحة الإنسان، بعد أن شكّل لقرون طويلة ركيزة في الطب التقليدي لعلاج مشكلات المعدة والغثيان.

أظهر فاعلية في مكافحة بعض أنواع البكتيريا تفوق أحياناً المضادات الحيوية

ويحتوي الزنجبيل على أكثر من 400 مركب مضاد للالتهاب، ما يجعله مؤثراً في الوقاية من أمراض مزمنة تشمل القلب، السرطان، السكري، واضطرابات المناعة.

وأظهرت الأبحاث أن تناول الزنجبيل بانتظام يسهم في تعزيز الهضم، وتقليل الانتفاخ والإمساك، فضلاً عن فعاليته في التخفيف من الغثيان لدى الحوامل والمرضى الخاضعين للعلاج الكيميائي وقدرته في دعم المناعة بفضل خصائصه المضادة للميكروبات، إذ أظهر فاعلية في مكافحة بعض أنواع البكتيريا تفوق أحياناً المضادات الحيوية.

وبدّنت الأبحاث أن تناول 4 غرامات يوميًا من الزنجبيل قد يخفض ضغط الدم بنسبة تصل إلى 8%، إضافة إلى تقليله من خطر الإصابة ببعض السرطانات مثل القولون والكبد.

وتوصي التوجيهات الطبية بتناول جرعات يومية تتراوح بين 170 ملغرامًا إلى 1 غرام، من 3 إلى 4 مرات، دون تجاوز 4 غرامات للبالغين و1 غرام واحد للحوامل، مع التحذير من استخدامه في حالات معينة كالحمل الحساس أو اضطرابات تخثر الدم.

وتتضمن الآثار الجانبية عند تناول الزنجبيل بجرعة عالية، حرقة المعدة، آلامًا في البطن، وتجشؤًا، وإسهالًا، وتهيجًا في الفم والحلق، ما يستدعي استشارة الطبيب قبل اعتماده ضمن النظام الغذائي.