

زنجبیل به دل درد قاعدگی کمک می‌کند

13 بهمن 1401

زنجبیل به عنوان ادویه آشپزی و دارویی در بسیاری از فرهنگ‌های سنتی مورد استفاده بوده است.

زنجبیل نوعی ادویه از ریشه گیاهان *Zingiber officinale* است. عموماً در آشپزی در بسیاری از غذاهای آسیایی، داروهای گیاهی و خاورمیانه به کار می‌رود. زنجبیل از شاخه کورکومین است این روش عموماً برای درمان مشکلات روده و معده مفید و غذایی عالی برای افرادی که رژیم بدون لکتین دارند محسوب می‌شود، زنجبیل هم چنین ممکن است به عنوان مسکن و به عنوان درمانی برای اختلالات سلامتی مورد استفاده قرار گیرد و زنجبیل اثرات ضد میکروبی، آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد.

ترکیبات موجود در زنجبیل

ترکیبات فعال در زنجبیل عبارتند از - gingerol, shogaol, paradol, zingerone, zerumbone, flavonoids [R و dehydro] terpenoids. تمام این ترکیبات دارای فعالیت‌های آنتی‌اکسیدانی هستند در حالی که برخی از آن‌ها دارای ضد تومور، ضد التهاب، ضد میکروب، مسکن درد و فعالیت‌های حفاظتی کبد هستند.

زنجبیل یک ضد التهاب است

یک جز فعال در زنجبیل می‌تواند با مهار مسیر NF - kB ژنهای التهابی را تنظیم کند. مانند NSAIDs (آسپرین و ادویل)، زنجبیل فعالیت‌های آنزیم‌های کوکس را مسدود می‌کند و همچنین تولید مواد شیمیایی التهابی به نام لوکوترین و پروستاگلاندین، زنجبیل مانع انتشار التهاب سیتوکین از یاخته‌های بیگانه در مطالعات سلولی می‌شود زنجبیل سرم را در موضوعات انسانی کاهش می‌دهد.

زنجبیل، موثر در درمان درد

زنجبیل به طور موثر دردهای ذهنی را کاهش می‌دهد، ۲ گرم زنجبیل ممکن است به طور متوسط درد ماهیچه ای ناشی از ورزش‌های مقاومتی و دویدن طولانی را کاهش دهد، به خصوص اگر حداقل ۵ روز طول بکشد، زنجبیل به اندازه دیکلوفناک (داروی درد NSAID) برای مدیریت درد و بدون توجه به ناراحتی گوارشی تاثیر دارد.

زنجبیل به دل درد قاعدگی کمک می‌کند

زنجبیل در کاهش شدت درد موثرتر از داروی بی اثر است. به علاوه، به نظر می‌رسد زنجبیل به اندازه مفنامیک اسید (داروی درد NSAID) موثر باشد.

زنجبیل به آرتروز کمک می‌کند

برخی تحقیقات نشان می‌دهند زنجبیل تاثیر آرتروز را بهبود می‌بخشد در حالی که مطالعات دیگر نشان می‌دهند زنجبیل تنها در طول اولین درمان موثر است بنابراین تحقیقات بیشتری برای تعیین واقعیت لازم

است.

زنجبیل به آسم و آلرژی کمک می‌کند

Zerumbone یک جز فعال در زنجبیل، واکنش $Th1$ را افزایش می‌دهد و به واکنش حساسیت $Th2$ به پروتئین سفیده تخم مرغ (آلبومین) در موش‌ها کمک می‌کند، زنجبیل با خنثی کردن $Th2$ واکنش ایمنی در موش‌ها به آسم کمک می‌کند. زنجبیل باعث کاهش انقباض ماهیچه‌های تنفسی با کاهش استیل کولین می‌شود.

زنجبیل به آگزما به کمک می‌کند

شوگاول، یک ترکیب یافت شده در زنجبیل است که حساسیت پوست (آگزما) در موش‌ها را از طریق مانع سیتوکین با فعال کردن مسیر $Nrf2$ درمان می‌کند.

زنجبیل به درمان استفراغ و حالت تهوع کمک می‌کند

زنجبیل از فعالیت بیش از حد اعصاب جلوگیری و با ممانعت از عملکرد سروتونین در بخش گوارشی، حالت تهوع، استفراغ ایجاد می‌کند و زنجبیل مسکنی غیر دارویی موثر برای بیماری صبحگاهی در [دوران بارداری](#) است. زنجبیل به حالت تهوع و استفراغ ناشی از عوارض جانبی شیمی درمانی کمک می‌کند.

زنجبیل دل درد را کاهش می‌دهد

زنجبیل جریان شکمی (انقباضات دودی) را تحریک می‌کند. با این حال، اثرهای دقیق زنجبیل بسته به گونه‌های مختلف پستانداران متفاوت است، زنجبیل به سرعت معده را به درون روده کوچک در افراد سالم خالی می‌کند تا بتواند در مورد پرخوری یا سوهاضمه کمک کند. یک آزمایش تصادفی، نشان می‌دهد زنجبیل می‌تواند به علائم گوارشی افرادی کمک کند که اغلب دچار معده عصبی (سوهاضمه) هستند.

زنجبیل به مقابله با استرس کمک می‌کند

زنجبیل حاوی بسیاری از آنتی‌اکسیدان قوی است، ۶-شاگول $Nrf2$ را فعال در نتیجه در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند و همچنین زنجبیل آنتی‌اکسیدانی موثر به عنوان بخشی از درمان ضد سل است.

زنجبیل تاثیر ضد سرطانی دارد

چندین ترکیب فعال در زنجبیل در برابر نشانه‌های سرطان بسیار قوی هستند و زنجبیل می‌تواند مرگ سلول‌های سرطانی را با استفاده از آپوپتوز تحریک کند، زنجبیل ترپنویدها می‌تواند در سلول‌های سرطانی مخاط رحم از طریق فعال سازی آپوپتوز القا شود.

Zerumbone یک جز در زنجبیل، می‌تواند منجر به آپوپتوز سلول‌های سرطانی پانکراس از طریق مسیر سیگنال $p53$ بشود.

زنجبیل می‌تواند سلول‌های سرطانی را با تشعشع حساس کند زنجبیل می‌تواند مانع رشد سلول سرطانی شود.

زنجبیل می‌تواند مانع رشد سلول‌های سرطانی کبد (هیپاتوما) و استخوان (استئوسارکوما) شود.

زنجبیل رگ‌های خونی جدید را که امکان رشد سلول‌های سرطانی را فراهم می‌کند، متوقف می‌کند. زنجبیل مانع انتقال سلول سرطانی می‌شود. زنجبیل از متاستاز (مهاجرت سلولی) سلول‌های سرطانی سینه جلوگیری می‌کند. سلول‌های سرطانی توانایی رشد رگ‌های خونی جدیدی به نام رگ زایی را دارند. زنجبیل مانع از رگ زایی در سرطان پوست می‌شود.

Zerumbone از رگ زایی با مسدود کردن NF-KB در معده، پانکراس، **تخمندان** و سرطان روده طبق مطالعات مبتنی بر سلول جلوگیری می‌کند.

زنجبیل از دی ان ای محافظت می‌کند

روغن اسانس زنجبیل برای کاهش آسیب دی ان ای از سم قارچ به نام آفلاتاکسین پیدا شده است، زنجبیل می‌تواند به محافظت از دی ان ای اسپرم در برابر استرس اکسیداتیو کمک و نشان می‌دهد می‌تواند به بهبود باروری در مردان کمک کند.

زنجبیل کلسترول و تری گلیسرید را بهبود می‌بخشد

زنجبیل CRP خون، نشانه‌های قند خون و کلسترول، تری گلیسرید را در انسان‌ها بهبود می‌بخشد و زنجبیل می‌تواند با تغییر سیستم عصبی از طریق تحریک گیرنده‌های موسکارین و مسدود کردن کانال‌های کلسیم، فشار خون را کاهش دهد.

زنجبیل ممکن است از سخت شدن شریان‌ها جلوگیری کند

زنجبیل می‌تواند سلول‌هایی که رگ‌های خونی را پوشش می‌دهند از استرس اکسیداتیو محافظت کند، که نشان می‌دهد می‌تواند به جلوگیری از سخت شدن شریان‌ها کمک کند.

زنجبیل سطح قند خون را بهبود می‌بخشد

زنجبیل گلوکز خون و HbA_{1c} را در انسان‌ها کاهش می‌دهد.

زنجبیل می‌تواند چاقی را درمان کند

زنجبیل می‌تواند موش را در یک رژیم غذایی با چربی بالا حفظ کرده و با فعال کردن مسیر PPAR δ ، ظرفیت تحمل ورزش را افزایش دهد.

زنجبیل یک ضد میکروب است

زنجبیل یک ضد ویروس، ضد میکروب و ضد قارچ موثر است. با این حال، اکثر مطالعات مبتنی بر سلول انجام شده است. مطالعات بالینی اضافی ممکن است برای تایید ایمنی و موثر زنجبیل برای درمان بیماری‌های عفونی لازم باشد.



زنجبیل تازه مانع عفونت‌های سرماخوردگی می‌شود

زنجبیل تازه، اما خشک نشده، می‌تواند از ورود به سلول‌های انسان در مطالعه‌ای مبتنی بر سلول جلوگیری کند و “زنجبیل باکتری‌های بد را می‌کشد”.
عصاره متانول زنجبیل آثار ضد باکتریایی دارد، عصاره متانول زنجبیل مانع رشد ۱۹ نوع هلیکوباکترپیلوری می‌شود.
مصرف زنجبیل تازه از سرما خوردگی جلوگیری می‌کند.

زنجبیل یک ضد قارچ موثر است

زنجبیل یک ضد قارچ موثر در غلظت کم‌تر از ۱ میلی‌گرم در میلی‌لیتر است و همچنین زنجبیل مانع رشد کاندیدا آلبیکانس می‌شود.

نحوه و مقدار استفاده از زنجبیل

۱ کپسول (۱.۲ گرم) زنجبیل عموماً به عنوان کمک‌گوارشی موثر است.

مصرف ۲ گرم از زنجبیل روزانه تاثیر ضد التهابی دارد.

چای زنجبیل یا عصاره آب زنجبیل می‌تواند به علائم سرماخوردگی و گوارش کمک کند.

آب زنجبیل (تازه) تنها شکل موثر زنجبیل است تا قبل از اینکه علائم، ویروس‌های سرماخوردگی بدتر شود.

مصرف بالای زنجبیل ممکن است باعث برگشت اسید و دل‌درد شود. در حالی که مصرف زنجبیل معمولاً تا ۱۰ گرم مشکلی ندارد.

درمان بیماری‌ها با زنجبیل

برای درمان تهوع، گاز معده یا سوء هاضمه روزانه ۲ تا ۴ گرم ریشه تازه یا ۱/۵ تا ۳ میلی‌لیتر تنتور آن را مصرف کنید.

برای جلوگیری از استفراغ، هر ۴ ساعت یک گرم پودر زنجبیل (نصف قاشق چای‌خوری) یا معادل آن یا روزانه سه بار دو عدد کپسول زنجبیل (یک گرم) برای مصرف توصیه می‌شود.

در درمان سرماخوردگی، تب ناشی از آنفلوآنزا، گلودرد، گرفتگی‌های ناشی از قاعدگی یا سردرد، دو قاشق غذاخوری از دم کرده زنجبیل یا چندین ورق از ساقه ریشه دار تازه آن را بخور دهید.

برای درمان درد ورم مفاصل از آب، عصاره یا چای زنجبیل تازه به میزان روزانه ۴ گرم مصرف کنید یا روغن آن را روی مفصل دردناک بمالید یا ریشه تازه آن را در ضماد داغ یا گازه‌های ضمادی قرار دهید و روی نقاط دارای درد بگذارید.

جینجرول، مهم‌ترین جزء تشکیل‌دهنده زنجبیل که مسئول ایجاد طعم و مزه در این گیاه است، از رشد سلول‌های سرطانی مخصوصاً سرطان روده بزرگ در انسان جلوگیری می‌کند.

خطرهای مصرف زنجبیل

ممکن است به زنجبیل حساس باشید و واکنش به آن نشان دهید زنجبیل به نظر می‌رسد که آثار جانبی چندانی نداشته باشد، اما ممکن است رفلاکس اسید در برخی افراد را بدتر کند. زنجبیل ممکن است بر لخته‌های خونی تأثیر بگذارد، بنابراین نباید در همان زمان داروهای کم خون مصرف شود اثرات مکمل طولانی مدت زنجبیل هنوز مشخص نشده است.

زنجبیل در دوره بارداری

در خصوص مصرف زنجبیل در دوره بارداری اتفاق نظری بین محققان وجود ندارد. برخی از مطالعات نشان می‌دهند که رابطه‌ای بین مصرف زنجبیل و سقط جنین وجود دارد. برخی دیگر معتقدند مصرف این ادویه باعث بروز مشکلات و عوارضی در این دوره می‌شود. بررسی‌های متعدد دیگر نشان می‌دهد که مصرف زنجبیل در دوره بارداری نه تنها مشکلی به بار نمی‌آورد بلکه باعث تسکین حالت تهوع نیز می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌کنیم که شما قبل از مصرف مکمل یا خود زنجبیل با پزشکتان مشورت کنید.

موارد منع مصرف زنجبیل



در کودکان زیر دو سال نباید استفاده شود.

مصرف زیاد زنجبیل موجب سوزش سر دل می‌شود.

افرادی که سنگ کلیه دارند، باید قبل از مصرف زنجبیل حتماً با پزشک خود مشورت کنند.

اگر داروهای رقیق‌کننده خون مانند وارفارین و آسپیرین مصرف می‌کنید، زنجبیل نخورید.

مصرف زیاد زنجبیل ممکن است با داروهای قلبی و دیابت تداخل کند.

مصرف آن در دوران بارداری و شیردهی باید در حد متعادل باشد.

مصرف زیاد زنجبیل ممکن است باعث اختلالات سیستم عصبی مرکزی شود.