

Η εξωτική πιπερόριζα (ginger) και τα σημαντικά διατροφικά της οφέλη

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Από την αρχαία Ινδία και την Κίνα, μέχρι την Ελλάδα και τη Ρώμη, η πιπερόριζα χρησιμοποιείται ευρέως στη μαγειρική, αλλά και ως θεραπευτικό μέσο για διάφορες ασθένειες.

Οι αρχαίοι θεραπευτές χρησιμοποιούσαν τις ρίζες του φυτού *zingiber officinale* και άλλων, παρόμοιων ειδών, για να θεραπεύσουν διάφορες παθήσεις. Η καλλιέργεια της πιπερόριζας ξεκίνησε αρχικά στη Νότια Ασία, αλλά είναι διαδεδομένη και στην Ανατολική Αφρική και επίσης στην Καραϊβική. Αυτή η ρίζα χρησιμοποιείται στη μαγειρική, την ιατρική και την αρωματοποιία, αλλά και για λατρευτικούς σκοπούς.

Το ενεργό συστατικό της πιπερόριζας είναι η τζιντζερόλη, η οποία, όταν μαγειρευτεί, έχει πικάντικο άρωμα και μια γλυκιά και ταυτόχρονα πιπεράτη γεύση. Η ρίζα αυτού του βοτάνου έχει λίγες θερμίδες, αλλά είναι πολύ πλούσια πηγή πολλών βασικών θρεπτικών συστατικών και βιταμινών, όπως η βιταμίνη Β-6, η βιταμίνη Β-5, αλλά και μετάλλων όπως το κάλιο, το μαγγάνιο, ο χαλκός και το μαγνήσιο.

Σύγχρονοι ερευνητές έχουν καταγράψει πολλά από τα οφέλη της πιπερόριζας στην υγεία: σε άρθρο του 2011 στο *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, αναφέρεται ότι αυτή η εξωτική ρίζα, μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη

θεραπεία καρδιαγγειακών προβλημάτων, πεπτικών διαταραχών, αλλά και του διαβήτη.

Σκοτώνει τα καρκινικά κύτταρα

Μια έκθεση τον Σεπτέμβριο του 2011, εξέτασε την επίδραση του τζίντζερ σε καρκινικά κύτταρα του μαστού. Οι ερευνητές εξέθεσαν τα καλλιεργημένα κύτταρα σε εγχύσεις τζίντζερ και βρέθηκε ότι η εξωτική ρίζα σκότωσε πολλά από τα καρκινικά κύτταρα και επιβράδυνε την ανάπτυξη άλλων.

Μειώνει τη συσσώρευση λίπους

Μια μελέτη το Σεπτέμβριο του 2011, αξιολόγησε τον αντίκτυπο του τζίντζερ στην απορρόφηση λίπους. Αρουραίοι έλαβαν ημερήσιες δόσεις πιπερόριζας για οκτώ εβδομάδες. Η θεραπεία αυτή διευκόλυνε την πέψη του λίπους και αύξησε τα επίπεδα ενέργειας. Αυτές οι αλλαγές, εμπόδισαν τη συσσώρευση του λίπους στο σώμα.

Μειώνει την κυτταρική εξοίδηση

Ένα πείραμα το Νοέμβριο του 2011, προσδιόρισε την επίδραση του εκχυλίσματος τζίντζερ στην κυτταρική διόγκωση. Σε αυτό, εκτέθηκαν καλλιεργημένα κύτταρα του εγκεφάλου σε σογκαόλη -ένα ενεργό συστατικό που βρίσκεται στο τζίντζερ. Το αποτέλεσμα ήταν να μειωθεί το πρήξιμο, με την αύξηση της παραγωγής μίας πρωτεΐνης θερμικού σοκ.

Αυξάνει τη σίελο

Σε μια μελέτη, δοκιμάστηκαν σε πειραματόζωα, οι συνέπειες του τζίντζερ στη σιελόρροια. Αρουραίοι δέχτηκαν ενέσεις τζίντζερ κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας δοκιμών. Αυτή η θεραπεία αύξησε τη σιελόρροια μέσα σε επτά λεπτά. Η σιελόρροια μειώνει την συχνότητα των οδοντιατρικών προβλημάτων.

Προστατεύει το συκώτι

Σε μια έρευνα, δοκιμάστηκε η ικανότητα τζίντζερ να προστατεύει το συκώτι: Πειραματόζωα έλαβαν πρώτα μια τοξίνη που είναι γνωστό πως προκαλεί βλάβη στο ήπαρ. Οι αρουραίοι που έλαβαν τζίντζερ, δεν εμφάνισαν βλάβη.

Μπλοκάρει τον πόνο

Μια έρευνα του εξέτασε την επίδραση του τζίντζερ στο αίσθημα του πόνου, έδειξε ότι η επίδρασή του μπλοκάρει τον πόνο που προκαλείται από διάφορες τοξίνες.

Αυξάνει τις συσπάσεις της μήτρας

Μια μελέτη, ερεύνησε τον αντίκτυπο του τζίντζερ στη μήτρα θηλυκών τρωκτικών. Οι αρουραίοι που έλαβαν τη συγκεκριμένη ρίζα, εμφάνισαν μεγαλύτερο αριθμό συσπάσεων, από εκείνους που είχαν λάβει εικονικό φάρμακο. Διεγερτικά της μήτρας, όπως η πιπερόριζα, μπορεί να βοηθήσουν σε έναν υγιή τοκετό.

Σκοτώνει τα μικρόβια

Ερευνητές εξέθεσαν πέντε στελέχη βακτηρίων και τέσσερα στελέχη μυκήτων σε εκχυλίσματα στο τζίντζερ κατά τη διάρκεια μιας μόνο συνεδρίας δοκιμής. Το άγριο τζίντζερ σκότωσε εύκολα και τα δύο είδη μικροβίων.

Θεραπεύει τα έλκη

Επιστήμονες δοκίμασαν την ικανότητα του τζίντζερ να θεραπεύσει πειραματικά έλκη. Οι επιστήμονες προκάλεσαν σκόπιμα έλκη σε αρουραίους στο εργαστήριο. Η αντιμετώπιση αυτών των ελκών με τζίντζερ για τρεις ημέρες, περιόρισε την εξέγκωση και βοήθησε στη θεραπεία τους. Οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες του τζίντζερ μετρίασαν αυτές τις συνέπειες.

Εμποδίζει τη νευρωνική πλάκα

Η αντιοξειδωτική δράση του τζίντζερ παρέχει επίσης και άλλα οφέλη για την υγεία. Συγκεκριμένα, έχει αποδειχθεί ο αντίκτυπος ενός εκχυλίσματος του τζίντζερ στη νευρωνική πλάκα -ένα σύμπτωμα της νόσου του Αλτσχάιμερ.

Βοηθά στην καλή χώνεψη

Το τζίντζερ καταπολεμά τη ναυτία, τονώνει τον οργανισμό και καταπραΰνει τον στομαχόπονο. Αν μετά το φαγητό νιώθετε φούσκωμα, πιείτε ένα τσάι με τζίντζερ και θα νιώσετε γρήγορα καλύτερα.

Πηγή: clickatlife.gr