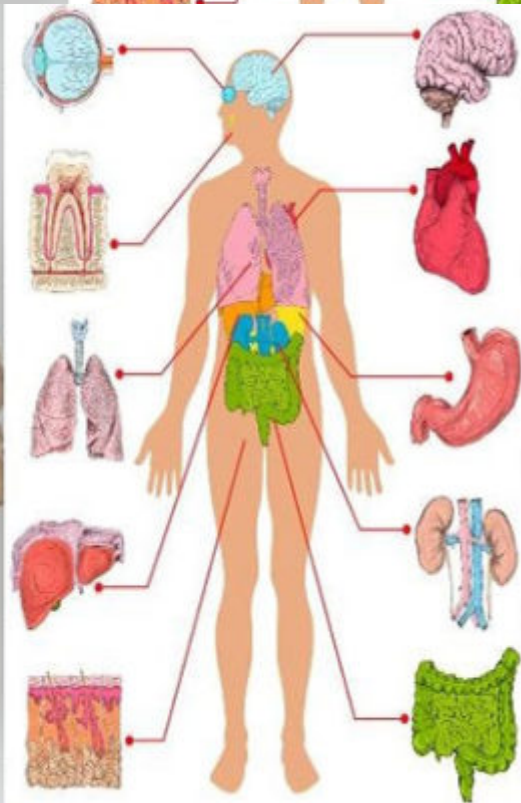
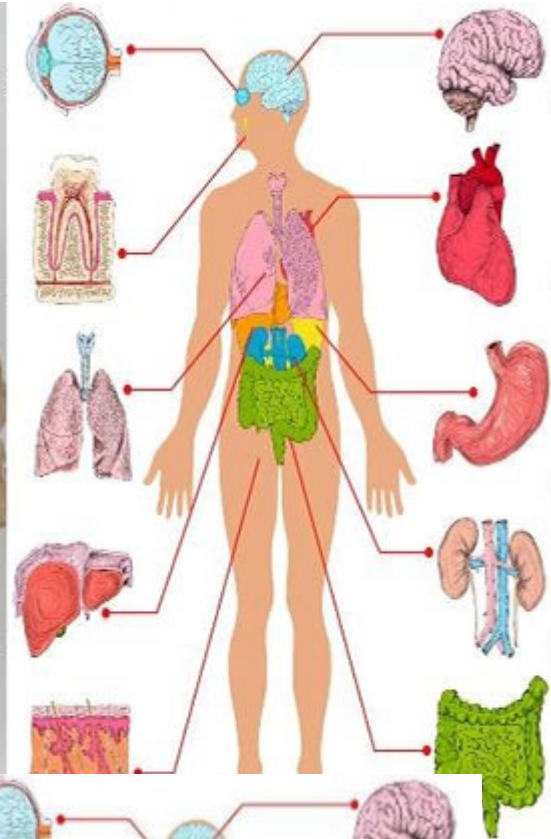


# Τζίντζερ: 8 Λόγοι για να το Συμπεριλάβετε στην Καθημερινή σας Διατροφή

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



είστε εξοικειωμένοι με την παραδοσιακή ιατρική, τότε θα γνωρίζετε την αξία του τζίντζερ ως φαρμακευτικό φυτό. Η καθημερινή κατανάλωση τζίντζερ μπορεί να προσφέρει τεράστια οφέλη στην καρδιά και το μυαλό σας.

Εδώ και χιλιάδες χρόνια, σε όλο τον κόσμο, το τζίντζερ έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία προβλημάτων του πεπτικού συστήματος και την καταπολέμηση του πόνου. Επιπλέον, σύγχρονες μελέτες συνεχίζουν να αποδεικνύουν τα οφέλη της του τζίντζερ στην υγεία του ανθρώπου.

Είτε πρόκειται να το καταναλώσετε αποξηραμένο, φρέσκο ή σε χυμό, δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι το τζίντζερ είναι ένα αναπόσπαστο μέρος μιας καθημερινής υγιεινής διατροφής. Εάν δεν έχετε συμπεριλάβει αυτή τη ρίζα στη διατροφή σας, εδώ είναι 8 λόγοι για καταναλώνετε τζίντζερ καθημερινά.

### 1. Το Τζίντζερ βοηθά στην Πέψη

Οι δραστικές ενώσεις που βρίσκονται στο τζίντζερ, η ζιγγερόλη και η σαγαόλη, διεγείρουν την πέψη, αυξάνοντας την παραγωγή σάλιου και χολής, ενώ παράλληλα ενισχύουν τη δραστηριότητα των ενζύμων όπως η θρυψίνη και η παγκρεατική λιπάση. Επίσης, αυξάνουν την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών μειώνοντας τη φλεγμονή και τον ερεθισμό του γαστρεντερικού σωλήνα(1).

Επιπλέον, αυτή η ρίζα αποτρέπει τη δυσκοιλιότητα, τη δυσπεψία, το φούσκωμα και τις κράμπες αυξάνοντας τη γαστρική κινητικότητα (κένωση του στομάχου). Στην πραγματικότητα, η λήψη μόλις 1,2 γραμμάρια πιπερόριζας πριν από κάθε γεύμα μπορεί να μειώσει τη δυσπεψία έως και 50%(2).

### 2. Το Τζίντζερ Καταπολεμά τη Ναυτία

Η πιπερόριζα καταπολεμά τη ναυτία, βοηθώντας στη διάσπαση και την αποβολή των εντερικών αερίων, στην επιτάχυνση της γαστρικής κένωσης και στην τόνωση των συστολών του άντρου. Δόσεις ενός γραμμαρίου χρησιμοποιούνται συνήθως από ναυτικούς για τη θεραπεία της ναυτίας και από έγκυες γυναίκες για τη μείωση της πρωινής ναυτίας.

Στην πραγματικότητα, η πιπερόριζα έδειξε να δρα καλύτερα από τη δραμαμίνη κατά των συμπτωμάτων της ναυτίας. Μπορεί να λειτουργήσει ακόμη καλύτερα από τη βιταμίνη B6 για την πρόληψη της ναυτίας και του εμετού σε ασθενείς που υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία ή χειρουργική επέμβαση.

### 3. Το Τζίντζερ Ανακουφίζει από τον Πόνο

Το τζίντζερ είναι ένα παραδοσιακό γιατρικό για την αντιμετώπιση του πόνου που προκαλείται από πρωτοπαθή δυσμηνόρροια (έντονες κράμπες της περιόδου). Η

ρίζα αυτή καταπολεμά επίσης τη φλεγμονή, το οίδημα και τον πόνο σε ασθενείς που πάσχουν από αρθρίτιδα καλύτερα από τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ) όπως το μεφεναμικό οξύ και ιβουπροφαίνη.

Επιπλέον, το τζίντζερ μπορεί να αντιμετωπίσει τον πόνο που προκαλείται από την άσκηση αυξάνοντας τη ροή του αίματος και την παροχή οξυγόνου στους καταπονημένους μύς(3). Στην πραγματικότητα, είναι μια δημοφιλής μεταπροπονητική θεραπεία που χρησιμοποιούν διάσημοι αθλητές λόγω της ικανότητάς του να μειώνει το χρόνο αποκατάστασης των μυών μετά από άσκηση υψηλής έντασης.

#### 4. Το Τζίντζερ είναι Αντιφλεγμονώδες

Όπως τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα, το τζίντζερ αναστέλλει την εκδήλωση της προφλεγμονώδης κυκλοοξυγενάσης-2 (COX-2) για να παρέχει ανακούφιση στον ασθενή που πάσχει από φλεγμονώδη νόσο, όπως η αρθρίτιδα. Στην πραγματικότητα, μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στην Journal of Complementary Medicine διαπίστωσε ότι το τζίντζερ ήταν εξίσου αποτελεσματικό και πολύ ασφαλέστερο από ό, τι η δικλοφενάκη, ένα δημοφιλές μη στεροειδές αντιφλεγμονώδες φάρμακο που χρησιμοποιείται για τη θεραπεία οστεοαρθρίτιδας(4).

Το τζίντζερ μπορεί επίσης να είναι ευεργετικό στην αντιμετώπιση του άσθματος και άλλων φλεγμονωδών παθήσεων.

#### 5. Το Τζίντζερ Μειώνει τον Κίνδυνο Καρδιακών Παθήσεων

Το τζίντζερ ρυθμίζει τη δραστηριότητα των αιμοπεταλίων, των κυττάρων του αίματος που βοηθούν την πήξη του αίματος και αποτρέπουν την ανεξέλεγκτη αιμορραγία. Ωστόσο, η φυσιολογική απόκριση των αιμοπεταλίων μπορεί να μεταβληθεί με το κάπνισμα και την υπέρταση, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε στεφανιαία καρδιακή νόσο(5).

Η ρίζα αυτή ρυθμίζει επίσης την αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα για τη βελτιστοποίηση της καρδιαγγειακής υγείας. Στην πραγματικότητα, η ημερήσια πρόσληψη 2 γραμμαρίων τζίντζερ για 12 εβδομάδες μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση των υπερτασικών διαβητικών κατά 10%(6).

#### 6. Το τζίντζερ Μειώνει τη Χοληστερόλη

Το τζίντζερ βοηθά στη βελτίωση του μεταβολισμού των λιπών καθώς ενώ μειώνει και τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα. Μια μελέτη σε ασθενείς με υπερλιπιδαιμία

διαπίστωσε ότι η λήψη 3g πιπερόριζας ημερησίως για 45 ημέρες μείωσε σημαντικά τα τριγλυκερίδια, τη χοληστερόλη, τη λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας (LDL) και τα επίπεδα λιποπρωτεϊνών πολύ χαμηλής πυκνότητας (VLDL), σε σύγκριση με το εικονικό φάρμακο(7).

Αυτός είναι ακόμα ένας τρόπος με τον οποίο το τζίντζερ βοηθά στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων.

## 7. Το Τζίντζερ Καταπολεμά τον Καρκίνο

Η 6-Ζιγγίβερη, μια ένωση που βρίσκεται στο τζίντζερ έχει αποκτήσει αυξημένο ενδιαφέρον στην επιστημονική κοινότητα ως ένας πιθανός αντικαρκινικός παράγοντας. Έρευνες που έχουν γίνει έχουν δείξει ότι παρεμποδίζει τον πολλαπλασιασμό και την εισβολή των καρκινικών κυττάρων, αποτρέποντας την αγγειογένεση σε όγκους.

Η πιπερόριζα επιφέρει την απόπτωση των καρκινικών κυττάρων για την κατά μέτωπο καταπολέμηση της νόσου. 2 γραμμάρια την ημέρα είναι αρκετά για να μειώσουν τα προφλεγμονώδη μόρια που εμπλέκονται στην ανάπτυξη των όγκων στο παχέος εντέρου(8).

Μέχρι στιγμής, η πιπερόριζα έχει δείξει πολλές δυνατότητες στη θεραπεία καρκίνου του παχέος εντέρου και συνεχίζει να εξετάζεται ως πιθανή θεραπεία για το λέμφωμα, το ηπάτωμα, τον καρκίνο μαστού, τον καρκίνο του δέρματος, τον καρκίνο του ήπατος, και τον καρκίνο της ουροδόχου κύστης.

## 8. Το Τζίντζερ Βελτιώνει την Εγκεφαλική Λειτουργία

Το τζίντζερ υποστηρίζει τη γνωστική λειτουργία με την καταπολέμηση του οξειδωτικού στρες και της φλεγμονής στον εγκέφαλο. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι μπορεί να κρατούν το κλειδί για την πρόληψη και την καταπολέμηση του Αλτσχάιμερ και άλλες νευροεκφυλιστικές ασθένειες(9).

Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Evidence Based Complementary Alternative Medicine διαπίστωσε ότι η πρόσληψη 800mg πιπερόριζας καθημερινά για δύο μήνες ήταν αρκετή για να αυξήσει τη δύναμη και την ακρίβεια της προσοχής καθώς και την ταχύτητα και την ποιότητα της μνήμης σε γυναίκες μέσης ηλικίας(10).

## Πώς να Χρησιμοποιήσετε το Τζίντζερ

Προκειμένου να αξιοποιήσετε στο έπακρο αυτά τα οφέλη και να επαναφέρεται την υγεία του σώματος σας, ενσωματώστε την πιπερόριζα στα καθημερινά σας

γεύματα, χρησιμοποιώντας το στα κυρίως γεύματα, στα λαχανικά σας, σαν γευστικό dressing στις σαλάτες και στις σάλτσες σας ή ακόμα και στα επιδόρπιά σας.

Ο ευκολότερος τρόπος όμως, είναι να φτιάξετε τσάι τζιντζερ και το πίνετε κάθε πρωί με άδειο στομάχι. Για να κάνετε το τσάι, προσθέστε 4-6 λεπτές φέτες πιπερόριζας σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό και αφήστε το να σιγοβράσει για 10-15 λεπτά. Έπειτα αφαιρέστε τις φέτες, προσθέστε λίγο μέλι και είναι έτοιμο για σερβίρισμα.

**Πηγή:**Επιμέλεια: copyrights © [www.hippieteepee.gr](http://www.hippieteepee.gr)