يخفض الكولسترول... إليك سبع فوائد مذهلة لعصير الزنجبيل

يعد الزنجبيل من التوابل الشهيرة التي تضيف نكهة مميزة للأطعمة، ولكن فوائده تتعدى ذلك بكثير.

وتشير الدراسات إلى أن:"الزنجبيل يمكن أن يعزز صحة الجهاز الهضمي، يساعد في خفض مستويات الكولسترول، ويدعم فقدان الوزن".

ويحتوي الزنجبيل على مركب طبيعي يُسمى "جينجيرول"، الذي يمتلك خصائص قوية لتخفيف الغثيان، تحسين الهضم، والتحكم في مستويات السكر في الدم.

وبحسب موقع "تايمز أوف إنديا"، فيما يلي فوائد عصير الزنجبيل:

تخفيف الغثيان

الزنجبيل فعال في تقليل الغثيان، خاصة الناتج عن العلاج الكيميائي أو الجراحة.

خفض الكولسترول

يمكن أن يساهم الزنجبيل في خفض الكولسترول السيئ وزيادة الكولسترول الجيد.

تحسين التحكم في السكر

يساعد الزنجبيل في تحسين مستويات السكر في الدم، مما يعزز التحكم في مرض السكري.

راحة من غثيان الصباح

الزنجبيل آمن خلال الحمل ويساعد في تخفيف الغثيان الصباحي.

صحة المفاصل

يمتلك الزنجبيل خصائص مضادة للالتهابات تفيد في حالات مثل التهاب المفاصل.

تخفيف الصداع

يساعد الزنجبيل في تقليل الصداع والصداع النصفي بفضل خصائصه المضادة للالتهابات.

الوقاية من السرطان

أظهرت بعض الدراسات أن الزنجبيل قد يساعد في الوقاية من نمو الخلايا السرطانية.

يجب تجنب تناول الزنجبيل إذا كنت تستخدم مخففات الدم، لأنه قد يزيد من خطر النزيف. كما يجب عدم تناول أكثر من 6 جرامات من الزنجبيل يومياً لتجنب الآثار الجانبية مثل الحموضة وحرقة المعدة.