

الزنجبيل

كنز من كنوز الصيدلة
عجائب وأسرار الزنجبيل

الزنجبيل

كنز من كنوز الصيدلة
عجائب وأسرار الزنجبيل

إعداد

دكتور محمد السقا عيد

عضو الجمعية الرمدية المصرية



مقدمة

نبات من العائلة الزنجبارية، وهو أصلاً من نباتات المناطق الحارة، يحتوي على زيت طيار، له رائحة نفاذة وطعم لاذع. يكثر في بلاد الهند الشرقية والفليبين والصين وسريلانكا والمكسيك.

ويحتوي الزنجبيل على زيوت طيارة وراتنجات (الجنجروول) ومواد هرمونية وفيتامينات ومواد نشوية ويعزى لطحمه المميز وجود مادتي الجنجروول، والزنجرون. وقد خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة، وتعود فوائده العلاجية إلى حد كبير إلى زيت الطيار الراتنجي.

وقد قامت دراسة إكلينيكية على تأثير الزنجبيل على الدوخة ودوران البحر والقيء بشكل عام.

وقد أجريت تلك الدراسة في مستشفى *ST. Bartholomew* بلندن عام ١٩٩٠م ووجدوا أن الزنجبيل كان أكثر تأثيراً كمضاد للقيء من الأدوية المشيدة. وفي الصين أجريت تجارب على المرضى الذين يعانون من الزحار الأميبي ووجدوا أن ٧٠٪ من المرضى الذين يعانون من الزحار قد شفوا.

كما درس الزنجبيل كمضاد للبكتيريا وللفطريات وللقرحة وكمخفف للألام، حيث تمت دراسة ست دراسات إكلينيكية وأثبتت الدراسات فاعلية الزنجبيل. وكانت هناك دراسة أخرى على الكولسترول واتضح أن الزنجبيل يخفض معدل نسبة الكولسترول في الدم.

يعتبر الزنجبيل واحد من أفضل الأدوية الطبيعية في العالم وهو نبات من العائلة الزنجبارية، من نباتات المناطق الحارة، وهو عبارة عن درنات (ريزومات) ينبت تحت التربة، تحتوي على زيت طيار، له رائحة نفاذة وطعم لاذع ولونه إما سنجابي أو أبيض

والزنجبيل له زهور صفراء ذات شفاه أرجوانية ولا يستخرج الزنجبيل إلا عندما تذبل أوراقه الرحيمة. ولا يطحن إلا بعد تجفيفه

تحتوي ريزومات الزنجبيل على زيوت طيارة وراتنجات أهمها الجنجرول ومواد نشوية وهلامية.

يكثر في بلاد الهند الشرقية والفليبين والصين وسريلانكا والمكسيك وأفضل أنواع الزنجبيل الجاميكي بجاميكيا.

يستعمل كبهار وكتوابل في تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز، يضاف إلى أنواع من المربيات والحلوى والمشروبات الساخنة كالحلب والقرفة. يستعمل من الزنجبيل جذوره وسيقانه المدفونة في الأرض (الريزومات).

يستعمل كمنقوع فشاي الجنزبيل طارد للآرياح ويتناول في النزلات البردية ويفيد في الهضم ومنع التقلصات حيث أنه هاضم وطارد للغازات ويفيد في علاج النقرس، ولا يعطي للحوامل، كما يستعمل الزنجبيل لتوسيع الأوعية الدموية، وزيادة العرق والشعور بالدفء وتلطيف الحرارة، وتقوية الطاقة الجنسية.

يمكن أن يتدخل تعاطيه يوميا في امتصاص الحديد والفيتامينات التي تذوب في الدهون كفيتامين K و E و D و A ومشتقات المضادات الحيوية وديجوكسين وفينوتوين.

ملاحظات مهمة قبل استعماله

تضعف فاعلية الزنجبيل بعد سنتين؛ لأنه يصاب بالتسوس لرطوبة فيه ولحفظ الزنجبيل أطول فترة ممكنة يخزن في أماكن غير مغطاة مع نبات الصعتر الذي تغطيه به ويمكن حفظه بوضعه في فلفل أسود أو في مكان تكون فيه درجة الحرارة تحت 6°C.

ينبغي مراعاة استعمال زنجبيل جديد وذلك لجميل رائحته النفاذة وروثق لونه المواتر الفاتح المقارب للسمن المصفر، ويكون خاليا من العيدان والشوائب إذا كان مطحونًا.

ولا بد من وضع ريزومات الزنجبيل في الماء ليلتين ليتشبع بالماء حتى لا يغزوه
السوس سريعاً.



أنواعه

العادي (Mature)

وهو النوع المتواجد في كل المحلات، وله جلد قاسي ويجب تقشيريه واستخدام ما بداخله.

زنجبيل الربيع (spring ginger)

وله قشرة خفيفة ولا يحتاج إلى تقشير ونكهته متوسطة، ويمكن إيجاده في بعض المحلات الآسيوية في وقت الربيع.

عصير الزنجبيل (Ginger juice)

وهو عصير معصور من الزنجبيل الطازج ويمكن استخدامه بدلاً من الزنجبيل الطازج في كل الأطباق.

الزنجبيل المخلل (Pickled ginger)

وهو عبارة عن شرائح رفيعة من الزنجبيل مخللة في خل الأرز المحلى وعادة يستخدم في الزينة وفي الصلصات في المطبخ الياباني، ويكون لونه زهرياً ويسمى أيضاً *sushi ginger* أو زنجبيل السوشي.

الزنجبيل المحلى (Crystallized or candied ginger)

وهو عبارة عن شرائح زنجبيل مطبوخة في الشراب المحلى ومغطاة بالسكر الخشن وهي تكون ذهبية اللون وتستخدم مع اللحم والدجاج والحلويات والصلصات. ويمكن أكلها أيضاً كسناك مباشرة.

الزنجبيل الناعم (Dried ground ginger)

ويمكن إيجاده مع البهارات في المحلات، ويستخدم عادة في الأكلات المالحه،

وهو ذو نكهة حارة ولاذقة وحلوة، وهو مختلف تمامًا عن الطازج ولا يمكن استبداله بالطازج أو العكس.



تقسمة أخرى

تقسم الزنجبيل إلى: زنجبيل بلدي وهو الراسن - زنجبيل شامي - زنجبيل العجم - زنجبيل فارسي - زنجبيل الكلاب - زنجبيل هندي، وهو المعروف المستعمل، ويسمى بالكفوف بالكفوف وأسمه بالفارسي أدرك وبالانجليزي *Ginger* وبالفرنسي *Gingerbread*.



الزنجبيل في الطب النبوي

قال أبو سعيد الخدري: أهدى ملك الروم إلى رسول الله ﷺ جرة زنجبيل، فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمني قطعة.

وقال ابن القيم في كتابه الطب النبوي:

«الزنجبيل معين على الهضم، ملين للبطن تلييناً معتدلاً، نافع من سد الكبد العارضة عن البرد، والرطوبة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة كحلا واحتحالا، معين على الجماع، وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة، وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة».

وقال ابن كثير في (تفسيره ج ٤ ص ٤٥٦):

وقوله تعالى: ﴿وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾: أي ويسقون - يعنى الأبرار - أيضاً في هذه الأكواب كأساً: أي خمراً ﴿كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾. فتارة يمزج لهم الشراب بالكافور وهو بارد، وتارة بالزنجبيل، وهو حار ليعتدل الأمر. انتهى.

يقول الدكتور حسن وهبة في كتاب (أعشاب مصر الطبية وفوائدها):

زنجبيل: والزنجبيل معروف، يضاف مسحوقه إلى مشروبات ليقوى المعدة ويبعث الهضم، مقدار نصف إلى جرام واحد ويضاف إلى المركبات الحديدية ليحسن طعمها، ويمضغه الأبخر ويتمضمض بطبيخه، ويتغرغر به، ويضاف إلى صبغات الأسنان ومنه شراب الزنجبيل وصبغة الزنجبيل مقدار ٢٠ إلى ٣٥ نقطة كدواء للمعدة.



الزنجبيل في الطب القديم

قال داود الأنطاكي في (التذكرة):

زنجبيل معرب عن كاف عجمية هندية أو فارسية، وهو نبت له أوراق عراض يفرش على الأرض وأغصانه دقيقة بلا ظهر ولا بذر ينبت بدابول من أعمال الهند، وهذا هو الخشن. الضارب إلى السواد، (ويوجد) بالمندب وعمان وأطراف الشجر، وهذا هو الأحمر وجبال من عمل الصين، حيث يكثر العود وهو الأبيض العقد الرزين الحاد الكثير الشعب، ويسمى الكفوف وهذا أفضل أنواعه.

والزنجبيل قليل الإقامة تسقط قوته بعد سنتين بالتسويس والتآكل لفرط رطوبته الفضلية ويحفظه من ذلك الفلفل.

وهو حار في الثالثة يابس في آخر الأولى أو رطب يفتح السدد ويستأصل البلغم واللزوجات والرطوبات الفاسدة المتولدة في المعدة عن نحو البطيخ بخاصيته فيه ويحل الرياح وبرد الأحشاء واليرقان وتقطير البول ويدر الفضلات ويغزر.

قال صاحب المعتمد الملك المظفر يوسف التركماني:

زنجبيل - «ع» هو عروق تسرى في الأرض وليس بشجر ويؤكل رطبًا، كما يؤكل البقل ويستعمل يابسًا، وينبغي أن يختار منه ما لم يكن متآكلًا..

وقوة الزنجبيل مسخنة معينة في هضم الطعام، ملينة للبطن تليينًا خفيًا جيدًا للمعدة، وظلمة البصر، ويقع في أخلاط الأدوية المعجونة، وبالجملة في قوته شبه من قوة الفلفل في آخر الدرجة الثالثة، رطب في أول الأولى نافع من السدد العارضة في الكبد من الرطوبة والبرودة معين على الجماع، محلل للرياح الغليظة في المعدة والأمعاء، زائد في المتني، صالح للمعدة والكبد الباردتين يزيد في الحفظ، ويحلو الرطوبة عن نوافي الرأس والحلق، وينفع من سموم الهوام، وإذا ربي أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية، ويخرج البلغم والمرة السوداء على رفق وسهل لا على طريق إخراج الأدوية المسهلة، وإذا

خلط في الشيء مع رطوبة كبد الماعز وجفف وسحق واكتحل به نفع من الغشاوة وظلمة البصر، وإذا مضغ مع المستكى أحدر من الدماغ بلغماً كثيراً.

والزنجبيل المرى حار يابس يهيج الجماع ويزيد في حر المعدة والبدن (معرق) ويهضم الطعام وينشف (يجفف) البلغم، وينفع من الهرم (الشيخوخة) والبلغم الغالب على البدن وبدل الزنجبيل: وزنه ونصف وزنه من الراسن «ج» الزنجبيل شبيه بالفلفل في طبعه ولكن ليس له لطافته ويعرض له تآكل لرطوبته الفضلية، وهو حار في آخر الدرجة الثالثة يابس في الثانية يحلل النفخ ويزيد في الحفظ ويجلو الرطوبة من الحلق ونوامى الرأس وظلمة العين كحلاً وشرباً، وينفع من برد الكبد والمعدة وينشف (يجفف) بلة المعدة ويهيج الباءة، وينفع سموم الهوام، وقدر ما يؤخذ منه إلى درهمين، والمرى حار يابس ينفع الكلى والمثانة والمعدة الباردة ويدر البول، وهو جيد للحمى التي فيها نافض وبرد.



كلام ابن سينا عن الزنجبيل

زنجبيل (الماهية)

قال ديسقوريدوس: (الزنجبيل أصوله صغار مثل أصول السعد لونها إلى البياض وطعمها شبيه بطعم - الفلفل طيب الرائحة ولكن ليس له لطافة الفلفل، وهو أصل نبات أكثر ما يكون في مواضع تسمى طرغلود لطفى، ويستعمل أهل تلك الناحية ورقه في أشياء كثيرة كما نستعمل نحن الشراب في بعض الأشربة وفي الطبخ. إلى أن قال:

الأفعال والخواص:

حرارته قوية ولا يسخن إلا بعد زمان لما فيه من الرطوبة الفضلية لكن إسخانه قوى ملين يجلل النفخ: وإذا ربي أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية ويجف أكثر.

أعضاء الرأس:

يزيد في الحفظ ويجلو الرطوبة عن نواحي الرأس والحلق.

أعضاء العين

ويجلو ظلمة العين للرطوبة كحلاً وشرباً.

أعضاء الغذاء:

يهضم، ويوافق برد الكبد والمعدة، وينشف بلة المعدة وما يحدث فيها من الرطوبات من أكل الفواكه.

أعضاء النفص:

يهيج الباءة ويلين البطن تلييناً خفيفاً.

يفهم من ذلك أن الزنجبيل يشهي الطعام للأجسام، ويعين حفظ العلوم، وينشط الجسم المكلموم، ويقوى الباءة حتى يكون من يشربه عظيم الجاه، وهذا يؤكد بأنه يفرح وينشط ويعطى ثقة في النفس، ويفتح الذهن وينعش الجسم كله.

أبحاث

أكد الباحثون في تقرير جديد نشرته مجلة «الرأي الحالي في العلوم الروماتيزمية» أن أشكال معينة من الطب التكميلي والبديل قد تساعد في تخفيف الآلام المصاحبة لالتهاب المفاصل العظمي وتليف العضلات.

أظهرت تجربة أخرى أن الزنجبيل، واسمه العلمي «زنجبيل أوفيشينالي»، قلل آلام الركبة والأوراك بشكل أفضل من العلاج التقليدي، ولكنه لم يكن بفعالية مسكن الألم «آيبوبروفين».

وكشفت الأبحاث عن أن الصيغة العلاجية الهندية «أيورفيديك» التي تحتوي على نباتات «أشواجاندها» و«فرانكينسينس» والزنجبيل والكرم، خففت انتفاخ المفاصل عند الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتيزمي.

ويعالج الزنجبيل انتفاخ المعدة واضطراباتها وسوء الهضم والإسهال الناتج عن العدوى البكتيرية،

بالإضافة إلى أنه طارد للبلغم إذا استخدم على الريق مع عسل النحل وزيت حبة البركة.

مهدي للحكة ومقوٍ عام للجسم والبدن ويزيد قدرة التركيز ومضاد للإرهاق. مقوٍ للجهاز المناعي للجسم، وتجرى الأبحاث عليه الآن للاستخدام في علاج مرض نقص المناعة المكتسبة (الإيدز).

منشط جنسي ويعالج مرض سرعة القذف عندما يستخدم مع اللبن يوميًا على الريق.

كما يستخدم الزنجبيل موضعياً في علاج بعض أمراض الروماتيزم والتهاب المفاصل وتخفيف الآلام الناتجة عن ذلك، وذلك لقدرته على زيادة تدفق سريان الدم في المنطقة المصابة، مما يؤدي إلى تخدير موضعي في هذا المكان، وبالتالي تخفيف الألم، ومغلي الزنجبيل له فائدة عجيبة في تقليل نسبة الكوليسترول في الدم إذا شرب يومياً مع فصوص الثوم

(تزيد الفائدة) أو وحده، لكن يحذر من استخدام مغلي الزنجبيل في الشهور الأولى من الحمل أو في حالات قرحة المعدة والإثنى عشر.



المستعمل من الزنجبيل

جذوره وسيقانه المدفونة في الأرض (الريزومات).

الاسم العلمي: *Zingiben officinale*.

المكونات الكيميائية للزنجبيل: تحتوي جذامير الزنجبيل على زيت طيار بنسبة ما بين ٥، ٢-٣٪ والمركبات الرئيسية في هذا الزيت هي:

Zingiberene. Curcumene. beta-bisabolene. Neral. geranial. D-

Camphor. beta phellandrine. Linallol. Alph-Franesenr. Zingiberol، كما

يحتوي على مجموعة أخرى تعرف باسم *Aryl alkanes* وأهم مركبات هذه المجموعة

Gingerols والتي تحتوي على مركب *gingenol* وهو المركب الذي يعزى إليه الطعم الحار

في الزنجبيل، بالإضافة إلى مجموعة الـ *Shogaols* التي من أهم مركباتها *Shogaol* وهي

أيضاً مادة حارة كما تحتوي الجذور على *Gingerdiols* وكذلك *Diarythepfanoias*

كما يحتوي على كمية كبيرة من النشا.



طبيعة الزنجبيل الطبية

هو حار في الثالثة يابس في آخر الأولي وفيه رطوبة يفتح السدد ويطرد البلغم والمواد العفنة، والمواد المخمدة (أي المقترة المضعفة)، ويحل الرياح (يطردها)، ويقوي الأعصاب، ويقوي الجهاز المناعي بالجسم لتنشيطه الغدد، وتقويته للهرمونات والدم، وهو عمومًا منشط لوظائف الأعضاء مسخن مطهر مقوي.

ويحتوي الزنجبيل علي زيوت طيارة وراتنجات (الجنجرول) ومواد هرمونية وفيتامينات ومواد نشوية ويعزي لطعمه المميز وجود مادتي الجنجرول، والزنجرول. وقد خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة وتعود فوائده العلاجية إلي حد كبير إلي زيتة الطيار الراتنجي وقد قامت دراسة إكلينيكية علي تأثير الزنجبيل علي الدوخة ودوران البحر والقيء بشكل عام.

وقد أجريت تلك الدراسة في مستشفى بلندن عام ١٩٩٠ م ووجدوا أن الزنجبيل كان أكثر تأثيرًا كمضاد للقيء من الأدوية المشيدة.

وفي الصين أجريت تجارب علي المرضى الذين يعانون من الزحار ووجدوا أن ٧٠٪ من المرضى الذين يعانون من الزحار قد شفوا كما درس الزنجبيل كمضاد للبكتيريا وللفطريات وللقرحة وكمخفف للآلام، حيث تمت دراسة ست دراسات إكلينيكية وأثبتت الدراسات فاعلية الزنجبيل.

وكانت هناك دراسة أخرى علي الكوليسترول وأتضح أن الزنجبيل يخفض معدل نسبة الكوليسترول في الدم.



استعمالات الزنجبيل

يستعمل الزنجبيل على نطاق واسع ويعتبر أكثر غذائية ودوائية ويعتبر من أشهر التوابل وقد بدأت شهرته تزداد كمادة طبية تستخدم في علاج كثير من الأمراض، وهناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية.

الاستعمالات الداخلية

- يستعمل مغلي الزنجبيل المحلى بالعسل لحالات البرد والسعال وطرده الأرياح وتسكين المغص وذلك بأخذ مليء ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وترك المزيج ينقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يضاف ملء ملعقة عسل نحل كبيرة ويمزج جيداً ثم يشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر عند النوم.
- يستعمل الزنجبيل مضعاً لتنشيط الدورة الدموية عن طريق توسيع الأوعية الدموية، وزيادة العرق والشعور بالدفء وتلطيف الحرارة (يدخل في تركيب أدوية توسيع الأوعية الدموية).
- يستعمل لحالات سوء الهضم ويقوى المعدة.
- يدخل في تركيب وصفات زيادة القدرة الجنسية.

للقوة التناسلية وللحيوية والنشاط

يؤخذ نصف رطل لبن بقرى أو جاموس ويغلى فيه نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون ويحلى بعسل أو سكر ويشرب صباحاً ومساءً لمدة شهر.

معجون الزنجبيل المركب لتقوية الباءة

يؤخذ ٥٠ جرام زنجبيل مطحون و٥٥ جرام بذر جزر مطحون و٥٠ جرام بذر كرفس مطحون و٥٠ جرام ينسون مطحون و٥٠ جرام بذر جرجير مطحون تخلط جيداً في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد الغداء يومياً.

للنشاط وحث الطاقة التناسلية

- تؤخذ نصف ملعقة صغيرة (تقريباً) من الزنجبيل وتقلب في كوب حليب ويسخن ذلك، ثم يصفى ويحلى بعسل نحل ويشرب عند الحاجة ويا حبذا بعد العشاء.
- يستعمل مغلي الزنجبيل بمعدل ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل كوب ثلاث مرات يومياً لتنبيه المعدة والقلب والدورة الدموية وضد الإجهاد لأوتار الصوت.
- يستعمل الزنجبيل بمعدل ملء ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويحرك جيداً ثم يشرب ساخناً لتنشيط إفراز اللعاب ويزيل البلغم ويعرق الجسم.
- تستعمل براشيم (كبسولات) الزنجبيل الموجودة في محلات الأغذية التكميلية بمعدل كبسولتين (٢٠٠ ملجم) قبل السفر في الرحلات البحرية أو الجوية للذين يعانون من دوار البحر أو القيء في الطائرة. كما تستخدم كبسولة واحدة بحد أقصى لعلاج داء الصباح لدى المرأة الحامل.
- يستعمل الزنجبيل ممزوجاً مع اليانسون لحالات التخممة والغثيان والبلغم الزائد.
- يدخل الزنجبيل في عمل القهوة العربية وخاصة في الأرياف كما يدخل في كثير من المربيات والطبخات والمعجنات كالبسكويت والكليجة وغيرها.
- يستخدم الزنجبيل كمشروب شعبي في وقت الشتاء حيث انه يدفع الجسم وينعشه وينشطه.
- يدخل الزنجبيل مع الأدوية المدرة للطمث كما يستعمل كمنشط للباءة.
- وتضاف نقطة أو نقطتان من الزيت على قطعة سكر أو مزيج نصف ملعقة صغيرة من العسل، وتستعمل لانتفاخ البطن ومغص الحيض والغثيان.

- يستعمل منقوعه قبل الأكل كمهدئ للمعدة وعلاج النقرس.
- ويستخدم كتوابل في تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز.
- يضاف إلى أنواع من المرببات والحلوى، ويضاف إلى المشروبات الساخنة كالسحلب والقرفة.
- يضاف من (٥ - ١٠) نقاط من زيت الزنجبيل إلى ٢٥ مل زيت لوز لمعالجة الروماتيزم.
 - يستخدم لتطيب نكهة الطعام.
 - طارد للغازات والرياح.
 - يدخل في علاج آلام الحيض.
 - يزيد في الحفظ.
- يؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر ٥٥ جرام، ومن اللبان الذكر (الكندر) ٥٠ جرام، ومن الحبة السوداء ٥٠ جرام تخلط معا وتعجن في كيلو عسل نحل وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميا مع صنوبر وزبيب.
 - يقوى الأعصاب.
 - يقوى الجهاز المناعي بالجسم لتنشيطه الغدد - أي أنه مضاد حيوي طبيعي.
 - يقوي الهرمونات والدم.
 - يفتح السدد ويطرد البلغم إذا مضغ مع المستكى.
 - منشط لوظائف الأعضاء مسخن مطهر ومقوى.
 - ويجلو الرطوبة عن نوافي الرأس والحلق.
 - جيد لظلمة البصر كحلاً وشرباً.
- يشرب عصير جزر عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون وتغسل العينين بمغلي الشمر صباحا.

- ينفع من سموم الهوام.
- وينفع من الهرم (الشيخوخة).
- ينفع الكلى والمثانة والمعدة الباردة ويدر البول.
- جيد للحمى التي فيها نافض وبرد.

الاستعمالات الخارجية

- يستخدم الزنجبيل غرغرة ثلاث مرات لالتهابات الأنف والحنجرة.
- يستخدم الزنجبيل نشوقاً بكميات صغيرة لاستجلاب العطس.
- يستخدم في تحضير المراهم الجلدية. نقلاً عن جريدة الرياض.

الاستخدام

- عند تقشير الزنجبيل احذري من تقشير طبقة كبيرة من القشرة (يجب تقشير طبقة رقيقة فقط)، استخدم في التقشير قشارة الخضار أو سكيناً حادة.
- حفظ الزنجبيل في الفريزر يجعله أسهل في التقشير والتبشير والهرس.
- إذا أردت الزنجبيل ناعماً جداً ضعي قطعة صغيرة منه في مهرسه الثوم.
- أضيفي الزنجبيل الطازج إلى المرققات والنقيع والمقليات.
- أضيفي الزنجبيل المحلى المفروم إلى المخبوزات الحلوة أو رشيه فوق الآيس كريم.
- يمكن تغميس الزنجبيل المحلى في الشيكولاتة وأكله كسناك لذيد.

الشراء

عند الشراء اختاري الزنجبيل الطازج ذو القشرة الناعمة وذو الرائحة اللاذقة.

التخزين

الزنجبيل الطازج والغير مقشر يمكن حفظه في كيس نايلون بلاستيكي مغلق بإحكام ووضعه في الثلاجة لمدة ٢ - ٣ أسابيع، ويمكن أيضاً حفظه في الفريزر حتى

٦ شهور وإذا أردت استخدامه قطعي الكمية التي تريدينها إلى شرائح وارجعي الباقي إلى الفريزر.



شاي الزنجبيل يخفف نوبات الصداع

أفادت دراسة حديثة أن الزنجبيل قد يساعد في تخفيف آلام الصداع الناتجة عن التوتر النفسي وأوضح الباحثون أن فعالية الزنجبيل تكمن في قدرته على تقليل إنتاج مركبات (بروستاجلاندينز) المسببة للألم في الجسم فضلاً عن كونه راخياً للأعصاب والعضلات حيث يساعد على الاسترخاء وتخفيف التوتر لذلك فهو يساهم في تخفيف آلام الصداع الخفيفة، ولكن مزجه مع البابونج وزهرة الزيرفون يعطي مشروباً أقوى وأكثر فعالية في إزالة الصداع والتشجيع على الاسترخاء.



الزنجبيل يخفض دهون الدم

القاهرة: كشفت دراسة علمية حديثة بالمركز القومي للبحوث، أن تناول الزنجبيل يساعد في خفض دهون الدم بنسب كبيرة مقارنة بالعقاقير الطبية الخافضة للدهون، كما له تأثير ملحوظ في حماية خلايا الكبد من التسمم الناتج عن تناول العقاقير الطبية الزائدة.

وقد أظهرت الدراسة التي أجريت علي حيوانات التجارب أن تناول الزنجبيل المذاب في الماء بجرعات ١٠٠ و ٢٠٠ و ٤٠٠ ملجم/ كجم تمنع ارتفاع الكوليسترول بالدم عقب تناول الطعام الغني بالكوليسترول.

وأكدت الدكتورة بسنت محمد الباحث المساعد بقسم الفارماكولوجي بالمركز، أن الدراسة التي استمرت ٣ شهور كشفت بعد إجراء التحاليل عن طريق الدم أن تناول الجرعات المرتفعة «٤٠٠ ملجم/ كجم» من الزنجبيل خفضت الكوليسترول بنسبة ٧٧٪ مقارنة بـ ٦٩٪ عند تناول عقاقير خفض الدهون المحتوية لمادة «الأتورفاستاتين»، كما انخفضت الدهون الثلاثية بنسبة ٩٠٪ مقارنة بـ ٧٦٪ في العقاقير الطبية، وانخفضت الدهون الضارة منخفضة الكثافة بنسبة ٩٨٪.

وساعد تناول الزنجبيل في زيادة الدهون المفيدة مرتفعة الكثافة بنسبة ٩٥٪، وقد أوصت الدراسة بتناول الزنجبيل كمشروب عشبي مفيد مع تأكيد عدم أهمية العقاقير الطبية المعالجة للدهون، وخاصة في بعض الحالات المرضية التي قد لا تتحمل مشروب الزنجبيل.



الزنجبيل علاج جيد للقولون

القاهرة: أفادت دراسة علمية بأن الزنجبيل يساعد على التخلص من آلام القولون، ووضعه كمعطر مع المواد الغذائية يساعد على الهضم، وهو مضاد للمغص.

وأوضحت الدراسة أن الزنجبيل مقوي للقلب والمعدة، كما أنه يمنع الغثيان، ولذلك ادخلوه في كثير من المركبات الدوائية.

وأشارت الدراسة إلى أن الزنجبيل يحتوى على مواد صمغية وراتنجية ودهنية ونشا وزيت طيار يعطيه الرائحة العطرة، وراتنج زيتي غير طيار هو الذي يعطي الزنجبيل طعمه الحار.

وخلصت الدراسة إلى أن تناول منقوع الزنجبيل قبل الأكل يفيد في تهدئة المعدة وعلاج القرص، كما أنه هاضم وطارد للغازات، كما أن يستعمل لتوسيع الأوعية الدموية، وزيادة العرق والشعور بالدفء وتلطيف الحرارة، وتقوية الطاقة الجنسية، كما يستخدم كتوابل في تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز.



المستحضرات الموجودة من الزنجبيل في الأسواق

يوجد الزنجبيل المجفف غير المقشور، والزنجبيل المقشور على هيئة مسحوق وقطع مسطحة، وكذلك الزنجبيل الطازج الطري والموجود في بعض البقالات، كما يوجد زيت الزنجبيل وكبسولات وأقراص صيدلانية من الزنجبيل في محلات الأغذية التكميلية وفي الصيدليات.

هل هناك محاذير من استعمال الزنجبيل؟

نعم للزنجبيل أضرار جانبية وهي أنه يسبب خفقان القلب وهبوط للجهاز العصبي المركزي وذلك في حالة تعاطي جرعات كبيرة من الزنجبيل.

هل يتعارض الزنجبيل مع أي أعشاب أخرى أو أي أغذية تكميلية؟

يتعارض الزنجبيل مع الأعشاب المضادة لتخثر الدم والمضادة لتكسر صفائح الدم ومن أهم تلك الأعشاب البابونج والفلفل الأحمر والحلتيت والحس والقرنفل والحلبة وحشيشة الحمى والثوم والجنكة والجنسج وأبو فروة وعرق السوس والبقدونس والبصل، وعليه يجب عدم استخدام الزنجبيل مع أي من هذه الأعشاب حيث يمكن حدوث النزيف.

هل يتعارض الزنجبيل مع أي أمراض؟

يتداخل الزنجبيل مع أمراض الضغط المرتفع والمنخفض والجرعات الزائدة منه تسبب عدم انضباط الضغط.

كذلك الأشخاص المصابون بمرض المرارة يجب عليهم عدم استخدام الزنجبيل. أيضًا يجب عدم استخدام جرعات كبيرة منه في حالات مرض السكر حيث أنه يخفض سكر الدم.

كما يجب عدم استخدامه مع أمراض القلب حيث يسبب الخفقان في حالات الجرعة الزائدة.

وكذلك يجب على المصابين بارتفاع أو انخفاض الضغط عدم استخدام جرعات عالية من الزنجبيل.

ما هو الحد الأعلى من الزنجبيل الذي يمكن تناوله يومياً؟

الحد الأعلى هو ٤ جرامات موزعة على عدة جرعات في اليوم وتتراوح الجرعة ما بين ٠,٥ جرام إلى جرام واحد ويجب عدم تعدي هذا الحد.



المراجع

- كتاب (الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي) محمد العربي الخطابي.
- كتاب (أعشاب مصر الطبية وفوائدها) حسن وهبة.
- كتاب (النباتات والأعشاب الطبية .. كيف تستخدمها؟) فائزة محمد حمودة.
- كتاب (شفاء العليل في عجائب الزنجبيل) أبو الفداء محمد عزت محمد عارف بتصرف.
- جريدة الرياض الاثنين ٣٠ شوال ١٤٢٥هـ - ١٣ ديسمبر ٢٠٠٤م، العدد ١٣٣٢١.
- موقع الحواج.
- ويكيبيديا، الموسوعة الحرة.
- <http://www.khayma.com/hawa>



فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع
٥	مقدمة
٩	أنواعه
٩	العادي (Mature)
٩	زنجبيل الربيع (spring ginger)
٩	عصير الزنجبيل (Ginger juice)
٩	الزنجبيل المخلل (Pickled ginger)
٩	الزنجبيل المحلى (Crystallized or candied ginger)
٩	الزنجبيل الناعم (Dried ground ginger)
١١	تقسمة أخرى
١٢	الزنجبيل في الطب النبوي
١٣	الزنجبيل في الطب القديم
١٥	كلام ابن سينا عن الزنجبيل
١٦	أبحاث
١٨	المستعمل من الزنجبيل
١٩	طبيعة الزنجبيل الطبية

الموضوع	الصفحة
استعمالات الزنجبيل.....	٢٠
الاستعمالات الداخلية.....	٢٠
الاستعمالات الخارجية.....	٢٣
شاي الزنجبيل يخفف نوبات الصداع.....	٢٥
الزنجبيل يخفض دهون الدم.....	٢٦
الزنجبيل علاج جيد للقولون.....	٢٧
المستحضرات الموجودة من الزنجبيل في الأسواق.....	٢٨
هل هناك محاذير من استعمال الزنجبيل؟.....	٢٨
هل يتعارض الزنجبيل مع أي أعشاب أخرى أو أي أغذية تكميلية؟.....	٢٨
هل يتعارض الزنجبيل مع أي أمراض؟.....	٢٨
ما هو الحد الأعلى من الزنجبيل الذي يمكن تناوله يوميًا؟.....	٢٩
المراجع.....	٣١
فهرس الموضوعات.....	٣٣

