



هوامش

إلى جانب استخدامه توابل تضيف نكهة طيبة إلى الطعام، يُستخدم الزنجبيل في كثير من العلاجات لفوائده الصحية وما يحتويه من مواد تلائم جسم الإنسان، وهنا نذكر أبرزها



يخفف من آلام الدورة الشهرية ومن الغثيان لدى المرأة الحامل (فرائس برس)

نبذة الزنجبيل فوائد كثيرة يتصدرها إنقاص الوزن

يارا حسين

الزنجبيل نوع من نباتات المناطق الحارة، يتميز بأزهاره الصفراء ورائحته النفاذة وطعمه الحار، ويكثر في الهند الشرقية والفلبين والصين وسريلانكا والمكسيك وباكستان وجامايكا، وأفضل أنواعه «الزنجبيل الجمالكي»، ومما قيل في تعريفه إنه «عروق تسري في الأرض وليس بشجر ويؤكل رطباً، كما يؤكل البقل ويُستعمل اليابسا، وينبغي أن يختار منه ما لم يكن متأكلاً». استخدم الزنجبيل منذ آلاف السنين في الطب، وهو من التوابل الشائعة في الوصفات، ويُستخدم طازجاً أو مجففاً، وله العديد من الفوائد الصحية، ولا يزال يستخدم حتى اليوم لمعالجة نزلات البرد، وآلم الحنجرة.

إنقاص الوزن

يلعب الزنجبيل دوراً في إنقاص الوزن؛ فوفقاً لعدد من الدراسات، قللت مكملات الزنجبيل من وزن الجسم ونسبة الخصر إلى الورك ونسبة الورك لدى الأشخاص الذين يعانون زيادة الوزن أو السمنة. كما

وجدت دراسة أجريت لمدة 12 أسبوعاً على 80 امرأة يعانين السمنة، أن تناول جرعات يومية من الزنجبيل (غرامان) ساعد في تقليل مؤشر كتلة الجسم (BMI) ومستويات الأنسولين في الدم، إذ ترتبط مستويات الأنسولين المرتفعة في الدم بالسمنة. وقد تكون قدرة الزنجبيل على التأثير في فقدان الوزن مرتبطة باليات معينة، مثل قدرته على المساعدة في زيادة عدد السعرات الحرارية المحروقة أو تقليل الالتهاب في الجسم.

عسر الهضم

يسبب عسر الهضم المزمن المتكرراً وانزعاجاً في الجزء العلوي من المعدة، وأحد أسبابه تأخر إفراغ المعدة. وقد ثبت أن الزنجبيل يسرع من إفراغ المعدة، ففي دراسة تم إعطاء الأشخاص الذين يعانون عسر الهضم الوظيفي كبسولات الزنجبيل أو دواء وهمياً، وبعد ساعة تم تقديم الحساء لهم جميعاً. والنتيجة: استغرق تفريغ المعدة لدى الأشخاص الذين تناولوا الزنجبيل 12,3 دقيقة، مقابل 16,1 دقيقة للذين تلقوا الدواء الوهمي.

يفك هشاشة العظام

هشاشة العظام (OA) هي مشكلة صحية شائعة تخطوي على تنكس مفاصل الجسم، ما يؤدي إلى ظهور أعراض مثل آلام المفاصل وتيبسها. ووجدت دراسة أن المشاركين الذين استخدموا الزنجبيل بمقدار 500 ملغ إلى 1 غرام يومياً لعلاج التهاب المفاصل، شعروا بألم أقل وتحسن ملحوظ. ويقتل تناول غرامين من مستخلص الزنجبيل يومياً من علامات الالتهابات المرافقة لسرطان القولون والأمعاء.

باختصار

وجدت دراسة أن المشاركين الذين استخدموا الزنجبيل بمقدار 500 ملغ أو غرام يومياً لعلاج التهاب المفاصل، شعروا بألم أقل وتحسن ملحوظ.

بيّنت أبحاث أن الأشخاص الذين تناولوا ثلاثة غرامات من مسحوق الزنجبيل يومياً لاحظوا انخفاضاً كبيراً في مستويات الكوليسترول.

يقتل تناول غرامين من مستخلص الزنجبيل يومياً من علامات الالتهابات المرافقة لسرطان القولون والأمعاء.

الوقاية من السرطان

للزنجبيل خصائص مضادة للسرطان بسبب غناه بمضاد الأكسدة القوي، الجنجبرول. وفي دراسة استمرت لمدة 28 يوماً على الأفراد المعرضين لخطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم، قلل تناول غرامين من مستخلص الزنجبيل يومياً من علامات الالتهابات المرافقة لسرطان القولون. وهناك بعض الأدلة، وإن كانت محدودة، على أن الزنجبيل قد يكون فعالاً في الوقاية من سرطانات الجهاز الهضمي الأخرى، مثل سرطان البنكرياس وسرطان الكبد، وسرطان الثدي والمبيض أيضاً. أحد الاستخدامات التقليدية للزنجبيل هو تخفيف الآلام، بما في ذلك آلام الدورة الشهرية. وفي دراسة أجريت على 150 امرأة تناولن إما الزنجبيل (250 ملغ) وإما عقاراً مضاداً للالتهابات (أيبوفيرين 400 ملغ) في الأيام الثلاثة الأولى من فترة الحيض، فقد نجح الزنجبيل في تقليل الآلام وبفعالية مضادات الالتهاب غير الستيرويدية نفسها.

يعالج الغثيان

يساعد الزنجبيل في تخفيف القيء والغثيان للأشخاص الذين يخضعون لأنواع معينة من الجراحة، أو الحالات المرتبطة بالعلاج الكيميائي. وتشير الدراسات إلى أن الزنجبيل أكثر فعالية في علاج الغثيان المرتبط بالحمل لدى النساء، خصوصاً الغثيان في فترة الصباح. ووفقاً لدراسة شملت 1278 امرأة حاملاً، أدى تناول 1,5-1,1 غرام من الزنجبيل إلى تقليل أعراض الغثيان.

وأخيراً

«الرجل» بعد التقاعد

محمود الرجبي

دخل الرجل الستيني الموفور الصحة إلى مجلس العزاء بكامل قيافته العصرية: بدلة منسقة ومكوية جيداً، من ياققتها حتى حافات أردانها، رباط عنق متناسقة الألوان، لحة حليلة وسحنة تطع بالبشعر، شارب مصبوغ بالأسود متوسط الكثافة، ومن معصم اليد اليسرى تطل ساعة رولكس مهيبة، وعلى سطح الخنصر يلتف خاتم فضة تتوسطه عين عقيق تنبض بالحياة. قد يكون بعض الحاضرين في العزاء لم يخفوا اندماشهم، لأنّ هناك من يعرفه، ونقل المعلومة سريعاً بهمهمات كهربائية، بيد أنّ بعضهم اعتبره أستاذاً جامعياً عربياً وهو يدور على أيدي الصف الدائري الطويل مسلماً. وبعد انتهاء المصافحة قام أحد الذين يعرفون مقامه وجوّه من يده ليتصدر المجلس، مردداً بارتباك: «ربما معاليه جاء من سفرة رسمية، ومن المطار إلى مجلس العزاء، لم يضع الوقت للذهاب إلى البيت ليغيّر ملابسه»، وكأنّه جاء بملابس غير لائقة تستدعي التوضيح، إذ للعزاء حلته التي يتقيد بها عادة حتى الصبية الأغرار، تتمثل في الدشداشة البيضاء والمصر مع

خنصره الأيسر. أحد الملاحظين له بالغ في مجاملته حين تحدّث عن حرية اللبس، وأنها ليست أكثر من أردية تصنع خارج البلاد، من دون أن يحظى من الرجل بأي ردّة فعل، الأمر الذي دعاه إلى تغيير مجرى الحديث إلى مواضيع لا يجمعها رابط، ولأنّ الرجل كان وزيراً للقانون في وقت سابق، ولكي يثبت مدى اطلاعه وثقافته، تطرّق جليسه إلى رواية قديمة لتوفيق الحكيم، كان أحد أبطالها الهامشيين حمرا. هنا، نثت عن الرجل ابتسامة، وامتلا صدره بمقدمات ضحك حدّ من تدفقها مقام العزاء. حين ترك منصبه في الوزارة، اختار عالم رجال

حين ترك منصبه في الوزارة،
اختار عالم رجال الأعمال
والمضاربات الحرّة، وتخلّى عن
الملابس التقليدية نهائياً

الأعمال والمضاربات الحرّة، ظلّ بعد ذلك مرتبطاً بالسفر والتجوال. ومن ضمن القرارات التي أضافها إلى حياته، تخلّيه عن الملابس التقليدية نهائياً. حتّى في الأعياد، كان لا يصطفّ أمام محال الخياطة كما يفعل بعض زملائه السابقين تظاهراً بأنّ الوزير يمكنه أن يكون مثل العامة في الوقوف خلف الصفوف، بل لم يُحضر خياطين إلى بيته. في مكتبه كذلك في الشركة، كان لا يتخلّى عن ملابس الأنيقة تاركاً موظفيه على حرّيتهم في ارتداء ما يشاؤون ما دامت أمور العمل تجري على وجه معقول. لا يفرط في المناسبات الاجتماعية، بل يؤدّيها بحرص، خاصة زيارات المرضى من أقاربه، ولكن أيضاً، من دون تفريط في أمر ملابسه. وكانت هذه المرة الأولى التي يحضر فيها مراسم عزاء بملابس عصرية. لا شك أنّ الأمر استغرق منه يومين كاملين لاتخاذ القرار بإضافة مراسم العزاء إلى قرار التغيير، ولكن في آخر يوم، عقد أمره، وتقدّم بكامل زيّه جهة صحن العزاء.

كان ينظر من الكرسي الخلفي إلى سيارته منتشياً وكأنّه يرى العالم من حوله بحلّة جديدة، وكانّ البلد تغيّرت وصار للغروب معنى، كما سيصير الشروق إلى معنى آخر، كذلك.