

# زنجبیل؛ هم غذا، هم دوا

درباره ادویه همه کاره‌ای که به جز آشپزی در طب هم کاربرد فراوانی دارد

امیرمقدم | زنجبیل یا زنجبیل یا زنجبیل گیاهی بومی آسیا با هزاران سال قدمت است که به جز چاشنی در غذاها در صنعت دارویی هم کاربرد فراوانی دارد. ما ایرانی‌ها معمولاً زنجبیل را به صورت خشک و پودر شده و به عنوان ادویه استفاده می‌کنیم. این گیاه معطر و تند و تیز ظاهری شبیه سیب زمینی دارد و یک غده خوراکی است. خیلی‌ها آن را ریشه گیاه می‌دانند. در حالی که قسمت مورد استفاده گیاه، ساقه متورم شده زیرزمینی آن است که «ریزوم» نام دارد و از داخل همین ریزوم ها ساقه برگ و گل زنجبیل می‌روید. اگر تا حالا به زنجبیل فقط به عنوان یک ادویه معمولی نگاه می‌کرده‌اید، توصیه می‌کنیم، مطلب امروز ما را که درباره خواص و کاربردهای بسیار این گیاه است، بخوانید تا به جایگاه واقعی این ادویه در آشپزخانه و سبک زندگی‌تان بیشتری بیبرید.

## ترکیبات زنجبیل

مواد مغذی زیاد موجود در زنجبیل از آن یک مجموعه غذایی کامل ساخته است.

تشکیل دهنده اصلی	مقدار در ۱۰۰ گرم (خشک)
انرژی	۳۳۵ کیلوکالری
کربوهیدرات	۷۱٫۶۲ گرم
پروتئین	۸٫۹۸ گرم
چربی	۴٫۲۴ گرم
آب	۹٫۹۴ گرم
فیبر	۱۴٫۱۰ گرم
قند	۳٫۳۹ گرم
کلسترول	۰٫۰۰ میلی‌گرم

نام ویتامین	مقدار در ۱۰۰ گرم (خشک)
ویتامین A	۲٫۰۰ میکروگرم
ویتامین D	۰٫۰۰ میکروگرم
ویتامین E	۰٫۰۰ میلی‌گرم
ویتامین K	۰٫۸۰ میکروگرم
ویتامین C	۰٫۷۰ میلی‌گرم
تیامین (B1)	۰٫۰۵ میلی‌گرم
ریبوفلاوین (B2)	۰٫۱۷ میلی‌گرم
نیاسین (B3)	۰٫۶۲ میلی‌گرم
کولین (B4)	۴۱٫۲۰ میلی‌گرم
پانتوتیک اسید (B5)	۰٫۴۸ میلی‌گرم
ویتامین B6	۰٫۶۳ میلی‌گرم
فولات (B9)	۱۳٫۰۰ میکروگرم
ویتامین B12	۰٫۰۰ میلی‌گرم

نام ماده معدنی	مقدار در ۱۰۰ گرم (خشک)
کلسیم	۱۱۴٫۰۰ میلی‌گرم
آهن	۱۹٫۸۰ میلی‌گرم
منیزیم	۲۱۴٫۰۰ میلی‌گرم
فسفر	۱۶۸٫۰۰ میلی‌گرم
پتاسیم	۱۳۲۰٫۰۰ میلی‌گرم
سدیم	۲۷٫۰۰ میلی‌گرم
روی	۳٫۶۴ میلی‌گرم
مس	۰٫۴۸ میلی‌گرم
منگنز	۳۳٫۳۰ میلی‌گرم
سلنیوم	۵۵٫۸۰ میکروگرم



## خواص بی‌شمار

از بین ده‌ها خاصیتی که برای ادویه زنجبیل می‌توان نام برد، این خواص از اهمیت بیشتری برخوردارند.

- مفید برای دستگاه گوارش به ویژه معده
- کاهش التهاب و دردهای مفصلی
- مفید برای درمان مشکلات ریوی
- کمک به برطرف شدن تهوع بارداری
- مدیریت سطح قند خون و بهبود حساسیت به انسولین
- کمک به گردش خون بهتر
- تقویت سیستم ایمنی در برابر بیماری‌های ویروسی
- کمک به کاهش وزن و لاغری
- تسکین دهنده دردهای قاعدگی و از بین برنده نشانه‌های یائسگی
- افزایش سطح تستوسترون در مردان و بهبود عملکرد جنسی آن‌ها



## عوارض جانبی

مصرف زنجبیل برای بیشتر افراد امن و بدون آثار جانبی خاص و نگران‌کننده است، با این حال برخی ممکن است به آن حساسیت نشان بدهند. مانند افرادی که داروهای خاص استفاده می‌کنند، زنان باردار و شیرده یا بیماران مزمن. عوارض جانبی مصرف این ادویه معمولاً در چند دسته کلی خلاصه می‌شود.



- حساسیت پوستی مانند آلرژی، قرمزی، خارش و تحریک پوست
- مشکلات گوارشی مانند سوء هاضمه، سوزش معده و تجمع گازهای روده
- تداخل با داروهایی مانند وارفارین، دیکلوفناک و داروهای قند خون
- تحریک عضلات رحم در دوران بارداری

مصرف هم‌زمان زنجبیل با برخی داروها احتمال تداخل دارویی را افزایش می‌دهد. از بین این داروها می‌توان به این موارد اشاره کرد.

## تداخل دارویی

- انوکسپارین سدیم
- وارفارین
- داروهای قند خون
- داروهای کاهنده فشار خون

- ناپروکسین
- آسپرین
- دیکلوفناک
- پلاویکس
- سیکلو سپورین

میزان مصرف زنجبیل نسبت به طبع و شرایط هرفرد متفاوت است. معمولاً مصرف روزانه یک تا سه گرم زنجبیل تازه برای یک فرد بزرگ سال سالم بدون اشکال است. برای مصرف عصاره یا مکمل آن باید نظر پزشک را پرسید.

## میزان مصرف

زنجبیل طبع گرم و خشکی دارد و برای افرادی که مزاج سرد و تری دارند یک انتخاب عالی است.

## گرم و خشک

خوردن ناشتای زنجبیل سبب افزایش سوخت و ساز بدن و چربی سوزی بیشتری می‌شود و به کاهش سطح کورتیزول و استرس در طول روز کمک می‌کند.

## مصرف ناشتا

برای خوش طعم کردن مواد غذایی مانند مرغ و ماهی که طبع سردی دارند و بوی زهم می‌دهند، زنجبیل یک انتخاب عالی است. برای این منظور باید زنجبیل تازه را رنده کرد و چند ثانیه تفت داد تا عطر آن خارج شود و در کنار این غذاها استفاده کرد.

## مزه دار کردن غذاها

کسی که به پخت شیرینی و دسر علاقه مند است نباید از معجزه زنجبیل غافل شود. عطر بی نظیر این گیاه در تهیه کیک، بیسکویت، شیرینی و دسر می‌تواند آن‌ها را به بهترین و خوش طعم‌ترین خوراکی‌ها تبدیل کند.

## طعم دهنده شیرینی‌ها

## نگهداری اصولی از زنجبیل

نوع ماده غذایی	مدت زمان نگهداری	محل نگهداری
زنجبیل تازه کامل	دو تا سه هفته	یخچال
زنجبیل تازه	شش ماه	فریزر
زنجبیل تازه رنده شده	یک هفته	یخچال
پودر زنجبیل خشک	۱۸ ماه	محیط خانه

## درمان موضعی

زنجبیل با دارا بودن حدود ۴۰ نوع آنتی‌اکسیدان یک مسکن و ضد التهاب قوی شناخته و میزان اثربخشی آن با داروهای آرام بخش رایج مانند ایبوپروفن مقایسه می‌شود. برای این منظور می‌توان زنجبیل پودر شده را مستقیم در محل درد به آرامی ماساژ داد و روی آن را با پارچه‌ای تمیز بست. زنجبیل رطوبت موضعی را می‌کشد و سبب کاهش درد و التهاب می‌شود.



## روش تهیه پودر زنجبیل

بهتر است تا حد امکان پودر زنجبیل را از بازار تهیه نکرد، چون هم کیفیت آن در خانه بسیار ساده و هم کیفیت و تاژی آن تضمین شده است. برای این منظور کافی است:

- پوست زنجبیل را جدا کنید. اگر زنجبیل نرم و تازه است، نیازی نیست پوست آن را جدا کنید.
- با استفاده از یک چاقوی تیز زنجبیل را به حلقه‌های کوچک تر تقسیم کنید. اگر قصد رنده کردن آن را دارید، از قسمت درشت رنده استفاده کنید.
- تکه‌های زنجبیل را ۴ تا ۸ ساعت در دمای ۳۵ درجه سانتی‌گراد قرار دهید. برای این کار می‌توان از دستگاه مخصوص خشک کردن میوه ها کمک گرفت.
- زنجبیل‌های خشک شده را در آسیاب بریزید و به پودری نرم و یکدست تبدیل کنید. (از آسیاب کردن یک چهارم پیمانه زنجبیل خشک، یک قاشق غذاخوری پودر زنجبیل به دست می‌آید).
- پودر زنجبیل را در ظرفی شیشه‌ای و دردار بریزید و در جایی خشک و خنک نگهداری کنید.

## روش تهیه حبه زنجبیل خانگی

پاستیل یا حبه‌های زنجبیل یکی از شیرینی‌های خوشمزه و سالم ایرانی است که معمولاً به همراه چای سرو می‌شوند. این حبه‌ها را هم می‌توان به راحتی در خانه تهیه کرد.

**مواد لازم**  
زنجبیل تازه: ۲۰۰ گرم  
پودر زلاتین: ۴ قاشق غذاخوری  
پودر هل و دارچین: مقدار

- روش تهیه**
- زنجبیل تازه را پوست بگیرید و رنده ریز کنید.
  - زنجبیل رنده شده را همراه یک لیوان آب داخل یک قابلمه کوچک بریزید تا کامل بپزد.
  - زنجبیل که پخت آن را داخل مخلوط کن بریزید و به خوبی مخلوط کنید.
  - زنجبیل زده شده را داخل یک پارچه نخی بریزید و با فشار دست عصاره‌اش را بگیرید.
  - عصاره زنجبیل را به همراه ۲ لیوان آب داخل قابلمه‌ای بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید. کمی پودر هل و دارچین به آن اضافه کنید.
  - نشاسته را در نصف لیوان آب سرد به خوبی باز کنید.
  - پودر زلاتین را هم به نصف لیوان آب اضافه و روی حرارت بخار آب به روش بن ماری باز کنید.
  - پودر زلاتین و نشاسته با زنده و شکر را به قابلمه اضافه کنید و کمی هم بزیند تا مواد یکدست شوند و به غلظتی مانند فرنی برسند.
  - مایه پاستیل را داخل یک سینی لبه دار یا قالب بریزید که از قبل چرب شده است. یک شب آن را در یخچال نگهداری کنید تا خوب منجمد شود.
  - سینی را از یخچال خارج کنید و به اندازه حبه‌های قند برش بزنید و در آرد سفید بغلتانید.
  - حبه‌های زنجبیل را در ظرف مد نظرتان بچینید و یکی دو روز در دمای محیط قرار دهید تا رطوبتشان کامل از بین برود.

از این حبه‌ها می‌توان برای طعم دار کردن غذاها یا دسرها و نوشیدنی‌ها نیز استفاده کرد.



## دمنوش زنجبیل

بهترین روش استفاده از زنجبیل، مصرف چای و دمنوش آن است. برای تهیه دمنوش این گیاه بهتر است از زنجبیل تازه استفاده کرد. برای این منظور به ۸۵ گرم زنجبیل تازه نیاز است.

- پس از شست و شوی کامل پوست آن را بگیرید.
- زنجبیل را به لایه‌های نازک برش بزنید.
- کتری را تا نصف آب کنید. حدود ۸۰۰ میلی لیتر و بگذارید جوش بپايد.
- تکه‌های زنجبیل را درون آب بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه بر روی حرارت غیرمستقیم دم کنید.
- دمنوش را از درون صافی عبور دهید و به آن کمی عسل به اضافه کنید.

## چای سرد



برای تهیه چای سرد زنجبیل بهتر است از زنجبیل تازه استفاده کرد. برای این منظور زنجبیل رنده شده انتخاب بهتری است.

- ۸۵ گرم زنجبیل تازه را کامل بشویید و پوست آن را بگیرید و رنده کنید.
- زنجبیل رنده شده را به حدود یک لیتر آبجوش اضافه کنید و روی حرارت ملایم بگذارید.
- یک عدد لیموی تازه را بفشارید و داخل یک لیوان به همراه مقدار زیادی یخ بریزید.
- چای گرم را به لیوان یخ اضافه و از یک شیرین کننده طبیعی برای شیرین شدن نوشیدنی خود استفاده کنید.

## معجون بیماری‌های هوای سرد



افرادی که به دنبال یک سوپ عالی برای این روزهای سرد هستند تا از سرما خوردگی، کرونا و آنفلوآنزا پیشگیری یا روند درمانشان را تسریع کنند، باید سوپ هویج و زنجبیل را امتحان کنند.

**مواد لازم**  
هویج: ۴ عدد  
پودر زنجبیل: ۱ قاشق چای خوری  
جعفری و پیازچه ساتوری شده با ساقه: ۲ فنجان  
پیاز خرد شده: ۱ عدد  
روغن زیتون یا کنجد: ۲ قاشق غذاخوری  
آب مرغ یا عصاره مرغ: به میزان لازم  
سیب زمینی خرد شده: ۱ عدد  
نمک و فلفل: به میزان لازم

- روش تهیه**
- پیاز، سیب زمینی و هویج‌های خرد شده را داخل ظرفی بریزید و با روغن زیتون کمی تفت بد دهید.
  - سبزی‌های ساتوری شده را به آن اضافه کنید و پس از کمی تفت دادن پودر زنجبیل را به آن بیفزایید.
  - آب یا عصاره مرغ حل شده در آب را به مواد اضافه کنید و در ظرف را بگذارید تا کمی با بخار آب مواد سوپ نرم شوند.
  - مواد را پس از کمی نرم شدن با یک مخلوط‌کن پوره و داخل ظرف مد نظرتان سرو کنید.