

31 Μαρτίου 2016

## Γνωρίστε το τζίντζερ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το

τζίντζερ είναι αρωματικό και ταυτόχρονα πικάντικο και μπορεί να προσφέρει μια ιδιαίτερη γεύση στο φαγητό.

Προέρχεται από την νοτιοανατολική Ασία και χρησιμοποιείται σε πολλές περιοχές του κόσμου.

Από τα παλαιότερα κιόλας χρόνια έχει χρησιμοποιηθεί για την ανακούφιση γαστρεντερικών συμπτωμάτων και η σύγχρονη επιστημονική έρευνα αναφέρει τις θεραπευτικές του ιδιότητες σε τομείς όπως η αντιοξειδωτική του δράση, η ικανότητα αναστολής φλεγμονών κ.α .Σε πρόσφατες μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί έχει επίσης φανεί η ανακούφιση από γαστρεντερική δυσφορία.

Επιπλέον το τζίντζερ περιέχει ισχυρά αντιφλεγμονώδη συστατικά γεγονός που αποδεικνύεται και από το ότι πολλοί άνθρωποι με οστεοαρθρίτιδα ή ρευματοειδή αρθρίτιδα έχουν παρατηρήσει μείωση του πόνου μετά από συμπληρωματική χρήση του συγκεκριμένου μπαχαρικού.

Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν φάνηκε ότι μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετικό σε ασθενείς με καρκίνο των ωθηκών. Τέλος αναφέρεται ότι το τζίντζερ μπορεί να βοηθήσει στην "υγιή" εφίδρωση προάγοντας την αποτοξίνωση του οργανισμού.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη [nadiatrofis.gr](http://nadiatrofis.gr)