



بسم الله الرحمن الرحيم

محاضرة علمية بعنوان :

الزنجبيل

إعداد وتقديم : د. سماء الجعبري

إشراف د. هانيبال يوسف حرب

قدمت هذه المحاضرة على التليغرام على أكاديمية : FG-Group Academy-Turkey

- الزنجبيل :

وهو نوع نباتي من جنس الزنجبيل من الفصيلة الزنجبيلية ، من نباتات المناطق الحارة . تستعمل جذاميره النامية تحت التربة ، والتي تحتوي على زيت طيار ، لها رائحة نفاذة وطعم لاذع ولونها إما سنجابي أو أبيض مصفر .

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

تحتوي ريزومات الزنجبيل على زيوت طيارة أهمها الجنجرول ومواد نشوية وهلامية . يستعمل كبهار وكتوابل في تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز ، يضاف إلى أنواع من المربيات والحلوى والمشروبات الساخنة كالحلب والقرفة .

يستعمل من الزنجبيل جذوره وسيقاته المدفونة في الأرض (الريزومات) .

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

منذ القديم استخدمت الساق الترايبية (الجذور) لنبات الزنجبيل كعلاج رسمي وشائع في آسيا والهند ، ونقل الأسبان الزنجبيل إلى أمريكا وبدأت زراعة الزنجبيل بكثرة في غرب الهند .
والزنجبيل يكثر في بلاد الهند الشرقية والفلبين والصين وسريلانكا والمكسيك وباكستان وجاميكا واليابان وغرب إفريقيا وجزر الكاريبي وأفضل أنواع الزنجبيل الجاميكي بجاميكا .
كما كانت جزءاً هاماً من تقاليد العرب في استخدام النباتات .



على سبيل المثال ، تم استخدام الزنجبيل في الصين لأكثر من 2000 سنة كمساعد لعملية الهضم ، وفي علاج الارتباكات المعوية والإسهال والغثيان .
كما تم استخدامه للمساعدة في علاج حالات التهاب المفاصل والمغص وبعض المشاكل القلبية الأخرى .
إضافة إلى هذه الاستعمالات العلاجية ، احتل الزنجبيل مكانة كبيرة حول العالم كأحد التوابل الأكثر انتشاراً واستخداماً ، وعلى أنه العلاج الشافي لنزلات البرد .

- اسماء الزنجبيل :

الزنجبيل (الكركم الصباغي) - زنجبيل بلدي وهو الراسن - زنجبيل شامي - زنجبيل العجم - زنجبيل فارسي - زنجبيل الكلاب - زنجبيل هندي ، وهو المعروف المستعمل ، ويسمى بالكفوف .
واسمه بالفارسي : أدرك .

- وصف النبات :

نبات من العائلة الزنجبارية Zingiberaceae ، ينمو الزنجبيل في التربة الخصبة الرطبة المدارية ، ويتألف من جذمور (ساق ترابية) ثخينة تحتوي على سطحها عقد ، تتوضع هذ الساق الترابية تحت سطح التربة .

يمتد هذا الجذمور فوق سطح التربة بطول يقارب 30 سم ، ويتوضع على هذه الساق مجموعة من الأوراق الطويلة المضلعة الخضراء ، وأزهار بيضاء أو خضراء مصفرة .

يتوفر الزنجبيل عامة بشكلين إما ناضج أو متوسط النضج .

الناضج منه له قشرة قاسية يجب إزالتها أما الزنجبيل الأقل نضجاً لا يتطلب التقشير وهو المتوفر عادة في الأسواق .

- المكونات الكيميائية الفعالة :

تحتوي جذامير الزنجبيل على زيوت طيارة بنسبة ما بين 2.5-3%، كما يحتوي على مجموعة أخرى تعرف باسم Aryl alkanes وهي المكونات الفعالة الهامة في الزنجبيل والتي تعطيه الطعم اللاذع ، وتضم مجموعتين :

Gingerols : والتي تحتوي على مركب gingenol وهو المركب الذي يعزى إليه الطعم الحار في الزنجبيل ، وهو من الراتنجات الزيتية. ويعتبر مضادا لحدوث الجلطة وكذلك مضادا للالتهاب بأنواعه بما في ذلك الأمراض الالتهابية مثل الربو والمفاصل والتهاب القولون والشقيقة .

Shogaols : التي من أهم مركباتها Shogaol وهي أيضاً مادة حارة تساعد على هضم الدهون . كما يحتوي الزنجبيل على النشاء بنسبة 50% - البروتين بنسبة 9% - دسم 7% (أحماض دسمة + غليسيريديتات + فوسفوليبيدات) - خميرة البروتياز 2% .

- زراعتها :

الزنجبيل ينتج مجموعات من براعم الزهور البيضاء والوردية التي تتفتح لتصبح ازهار صفراء .

بسبب جاذبيتها الجمالية وقدرتها على التكيف في المناخ الحار ، فهو يستخدم في المناظر الطبيعية حول البيوت في المناطق الاستوائية .

هي نبات معمر يشبه القصب ، مع سيقان ورقية تتجدد سنويا، وطولها من 3-4 قدم .
تقليديا ، يتم جمع الجذور عندما يببس الساق . ويتم حرقها على الفور او غسلها ، قشطها ، للقضاء عليه ومنع التبرعم .

يتم استخدام عطر perisperm من Zingiberaceae كتحلية من قبل البانتو، وأيضا باعتبارها بهار ومدر لللعاب .



- الاستخدامات :

ينتج الزنجبيل توابل مطبخ حارة وذو رائحة عطرية .
جذور الزنجبيل الشابة عصارية وسمينة مع طعم خفيف جدا .
وغالبا ما تخلل في الخل أو الخمر كوجبة خفيفة أو مطبوخة كمكون في العديد من الأطباق .
كما أنها يمكن أن تكون مطبوخة في الماء المغلي لجعل الزنجبيل كزهورات ، والتي غالبا ما يضاف إليها العسل .

ويمكن إضافة شرائح البرتقال أو الليمون .
جذور الزنجبيل الناضجة هي ليفية وتقريبا جافة .
وغالبا ما يستخدم عصير جذور الزنجبيل كتوابل في الوصفات الهندية وهو مكون شائع في كل من الصينية والكورية واليابانية والفيتنامية ، والعديد من المأكولات الجنوب آسيوية كتوابل للأطباق مثل المأكولات البحرية واللحوم والأطباق النباتية .

يمكن إحلال الزنجبيل الطازج بالزنجبيل الأرضي بنسبة ستة إلى واحد ، على الرغم من أن نكهات الزنجبيل الطازج والمجفف تختلف إلى حد ما .

عادة ما يستخدم مسحوق جذر الزنجبيل الجاف كتوابل لوصفات مثل الزنجبيل والكعك والبسكويت والكعك .

الزنجبيل المحلى ، أو الزنجبيل المتبلور ، هو جذر مطبوخة في السكر حتى تذبل ، وهي نوع من الحلويات .

يمكن ان يقشر الزنجبيل الطازج قبل تناوله .

للتخزين على المدى الطويل ، يمكن وضع الزنجبيل في كيس من البلاستيك والمبردة أو المجمدة .

- طارد للغازات والريح .

- يدخل في تركيب أدوية توسيع الأوعية الدموية .

- معرق وملطف للحرارة .

- يدخل في تركيب وصفات زيادة القدرة الجنسية .

- يدخل في علاج آلام الحيض .

- يزيد في الحفظ .

- وسيلة لعلاج أمراض المعدة والأمعاء .

- ويبعث الهضم .

- ويتغرغر به .

- ويقوى الأعصاب .

- يقوى الجهاز المناعي بالجسم لتنشيطه الغدد - أي أنه مضاد حيوي طبيعي - .

- يقوى الهرمونات والدم ، منشط للدورة الدموية .

- يفتح السدد ويطرد البلغم إذا مضغ مع المستكى .

- منشط لوظائف الأعضاء مسخن مطهر ومقوى .

- ويجلو الرطوبة عن نوافى الرأس والحلق .

- جيد لظلمة البصر كحلا وشربا .

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

- الحفظ قبل الاستخدام :

تضعف فاعلية الزنجبيل بعد سنتين ؛ لأنه يصاب بالتسوس لرطوبة فيه ويمكن حفظه بوضعه في فلفل أسود .

فينبغي مراعاة استعمال زنجبيل جديد وذلك بجميل رائحته النفاذة ورونق لونه الفاتح ، ويكون خاليا من العيدان والشوائب إذا كان مطحونا .

- زيت الزنجبيل :

يستعمل في الطب الشعبي الغربي والشرقي منذ 400 سنة وفي الطب الشعبي الفرنسي يستعمل نقاط من زيت الزنجبيل مع كمية من السكر كعلاج وطارد للرياح والحمى وكذلك يستعمل كفاتح للشهية وزيت الزنجبيل يمكن ان يستعمل أثناء التدليك أو المساج لعلاج آلام الروماتيزم والعظام .
الزنجبيل دواء .

- امراض يعالجها الزنجبيل :

- لتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان وللتبذد الذهني .
- لعلاج الصداع الشقيقة .
- لعلاج العشى الليلي ولتقوية النظر لظلمة البصر والغشاوة .
- للدوخة ودوار البحر .
- لعلاج بحة الصوت وصعوبة التكلم .
- لتطهير الحنجرة والقصبه الهوائية ولعلاج السعال وطرده البلغم .

- للأرق والقلق وللتوتر العصبي .
- وجدت العديد من الدراسات أن الزنجبيل علاج فعال للغثيان لاحتوائه على فيتامين ب6 ، وهو علاج سريع للغاية للغثيان حيث يمتص بسرعة كبيرة في الجسم .
- مفرح ومنعش .
- لتقوية الجسم وللنشاط وحث الطاقة التناسلية ومكافحة الأمراض وتجنب الوهن والخمول .
- لتطهير المعدة وتقويتها وملين لعلاج الإمساك وللمغص الناتج عن الإسهال .
- للقولون العصبي .
- لفتح شهية الطعام ولعلاج عسر الهضم .
- لتدفئة الجسم ومقاومة أمراض الشتاء (للزكام ولنزلات البرد وللإنفلونزا) .
- لضيق النفس الربو .
- لتفتيح سد الكلى الكبد ولضعف الكبد وكسله .
- للسعة الحشرات .
- لتصلب المفاصل والفقرات وللروماتيزم .
- لتقوية القلب وتنشيط الدورة الدموية وإذابة الكوليسترول .
- لعلاج صفرة الوجه ولبياض العين وللسبل .
- يمكن مضغ بلورات الزنجبيل من أجل التخلص من المواد العالقة بالرئتين بدلا من تناول سيجارة ، كما يمكن أيضا الاستنشاق بها من أجل فتح الرئتين والتخلص من البلغم . ويتم تحضير البلورات عن طريق تقشير الزنجبيل الأخضر الطازج وتقطيعه إلى حلقات صغيرة وغليه في السكر والماء حتى يجف الماء ويتشكل في شكل بلورات .
- لعرق النساء .
- لتوسيع الأوعية الدموية ومقوي للقلب .
- لعلاج الوهن والخمول، والإرهاق والتعب .
- لتقوية العضلات والأعصاب .

- يجب عدم أخذ الزنجبيل عند الذين يعانون من القرحة إلا بعد الاستشارة الطبية وكذلك يجب عدم أخذه للذين يعانون من حصى المرارة الا بعد الاستشارة الطبية .

- التركيبة و السلامة :

الحساسية من الزنجبيل يؤدي عادة إلى الطفح الجلدي .
على الرغم من انه عموماً أنه آمن، يمكن للزنجبيل ان يسبب حرقه ، والانتفاخ والغازات والتجشؤ والغثيان ، لا سيما إذا أخذ في شكل مسحوق .
الزنجبيل الطازج غير المهضوم قد يؤدي إلى انسداد في الأمعاء ، والأفراد الذين لديهم قرحة ، مرض الأمعاء الالتهابي ، أو انسداد الأمعاء قد تتفاعل بشكل سيئ على كميات كبيرة من الزنجبيل الطازج .
كما يمكن أن تؤثر سلبي على الأفراد الذين يعانون من حصى في المرارة .