24 listopada 2023

Czy znasz właściwości zdrowotne imbiru?

Imbir jest zaliczany do **najzdrowszych przypraw na świecie.** Za jadalną uznaje się część podziemną. Kłącze imbiru to widlasto rozgałęzione korzenie, tworzące odcinkowo podłużne bulwy, pokryte jasnobrązową, grubą, pomarszczoną skórką. Nazwa botaniczna imbiru nawiązuje do wyglądu kłączy, wywodzi się z greki i oznacza „w kształcie poroża jelenia". Imbir pochodzi z Azji Południowo-Wschodniej, terenów obecnych północnych Indii. W czasach współczesnych rośnie także w Chinach, Indonezji, Tajlandii, Kamerunie, Nigerii, Bangladeszu, Nepalu, USA i na Filipinach, ale to Indie są największym producentem imbiru. Do Afryki imbir trafił wraz z ekspansją Arabów. Znany był także w starożytnej Grecji, gdzie jadano go podczas obfitych uczt, aby uniknąć mdłości. Jego właściwości opisywali już starożytni. Największe znaczenie imbir miał w lecznictwie w regionach, z których się wywodzi. Imbir stosowany był w tradycyjnej medycynie indyjskiej, chińskiej i perskiej. Wykorzystywano go w leczeniu wielu chorób i dolegliwości, m.in. niestrawności, wzdęć, nudności, wrzodów, bólów głowy, zapalenia stawów i zapalenia płuc.

Właściwości i działanie imbiru

Korzeniowi imbiru przypisuje się wiele właściwości leczniczych, a wstępne obiecujące wyniki badań spowodowały, że zainteresowanie naukowców działaniem imbiru znacznie wzrosło w ostatnich dziesięcioleciach. Z imbiru wyizolowano ponad 100 składników bioaktywnych. Największe znaczenie lecznicze wśród nich mają gingerole – substancje silnie przeciwzapalne i redukujące stres oksydacyjny, który jest przyczyną wielu współczesnych chorób. Skuteczność imbiru w redukowaniu mdłości potwierdzono u osób, u których mdłości i wymioty są skutkiem ubocznym chemioterapii oraz u kobiet w ciąży. Imbir u kobiet w ciąży może być skuteczniejszy w zmniejszaniu mdłości niż witamina B_6 podawana często jako środek przeciwwymiotny. Imbir jest również skuteczny w redukowaniu wymiotów przy zakażeniu retrowirusami, w chorobie lokomocyjnej. Imbir wpływa na czynność żołądka, szybkość trawienia i tempo opróżniania żołądka. Jego przyjmowanie pomaga na uczucie ciężkości po zbyt obfitym posiłku i przyspiesza wchłanianie składników pokarmowych. Te właściwości korzenia imbiru można wykorzystać jako lecznicze w przewlekłej niestrawności. Właściwości imbiru obejmują działanie przeciwbólowe. Najsilniejsze działanie przeciwbólowe imbir wykazuje w łagodzeniu bóli miesiączkowych, dając takie same efekty jak popularny lek ibuprofen. Jest skuteczny również na ból głowy i migreny, ból krzyża, a w mniejszym stopniu na ból mięśni i bóle w chorobie zwyrodnieniowej stawów. Imbir ma działanie przeciwzapalne. Jego przyjmowanie powoduje zmniejszenie wytwarzania cytokin prozapalnych w organizmie i wpływa na ekspresję genu FOXP3 powiązanego z występowaniem reumatoidalnego zapalenia stawów. To właśnie RZS jest chorobą, w której przeciwzapalne właściwości zdrowotne imbiru wydają się

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

najsilniejsze. W przypadku chorób zapalnych kości i stawów przyjmowanie imbiru działa równie skutecznie jak ibuprofen na ból biodra i kolana. Korzeń imbiru skutecznie pomaga walczyć z **z**espołem metabolicznym. W badaniach stwierdzono, że suplementacja imbirem pomaga na obniżanie poziomu glukozy na czczo i hemoglobiny glikowanej, zmniejsza insulinooporność, redukuje stężenie CRP (białka wskazującego na stan zapalny), trójglicerydów (powiązanych z ryzykiem miażdżycy i cukrzycy), „złego" cholesterolu LDL i cholesterolu ogółem. Imbir jest skuteczny w leczeniu przeziębienia wywołanego wirusem RSV, który jest częstą przyczyną infekcji górnych dróg oddechowych. Korzeń imbiru hamuje także wzrost wielu bakterii, w tym powodujących zapalenie gardła. Bardzo powszechną bakterią bytującą w jamie ustnej człowieka jest gronkowiec złocisty (Staphylococcus aureus), którego obecność powoduje częste powstawanie czopów ropnych na migdałkach. Imbir bardzo skutecznie hamuje wzrost tej bakterii, lecząc infekcje gardła. Korzeń imbiru wykazuje liczne poza wymienionymi właściwości zdrowotne i lecznicze. Ich potwierdzenie wymaga jednak większej liczby wysokiej jakości badań naukowych. Imbir prawdopodobnie pomaga: na bóle migrenowe, w zapobieganiu i leczeniu nowotworów, na zwłóknienie wątroby, zwiększać zdolności poznawcze i zapobiegać chorobie Alzheimera, zmniejszać krzepliwości krwi.

Imbir jest uznawany za bezpieczny, a **skutki uboczne** jego stosowania są łagodne i obejmują dolegliwości żołądkowe – zgagę, biegunkę, odbijanie i ogólny dyskomfort żołądka. Szkodliwość imbiru może jednak objawiać się w niektórych stanach chorobowych, w których jest **przeciwwskazany**. Zalicza się do nich stany zapalne i wrzody żołądka, gdyż imbir zwiększa wydzielanie kwasów żołądkowych, co może nasilać dolegliwości. Również w przypadku zbyt niskiej krzepliwości krwi imbir może być szkodliwy, ponieważ dodatkowo ją obniża. Właśnie z powodu tej właściwości imbiru nie powinno się przyjmować regularnie co najmniej na dwa tygodnie przed planowanymi zabiegami chirurgicznymi. Czasem zwraca się uwagę na to, że imbiru nie powinny jeść kobiety karmiące piersią ze względu na jego ostry smak, który przenika do mleka. Poza tym imbir jest bezpieczny dla kobiet w ciąży i nie powoduje skutków ubocznych. Nie jest też szkodliwy dla dzieci. Szkodliwość imbiru może się objawiać przez interakcję z przyjmowanymi lekami. Osoby, które stosują: leki przeciwcukrzycowe, leki obniżające ciśnienie krwi, warfarynę i inne środki zmniejszającą krzepliwość krwi powinny suplementować imbir ostrożnie i w konsultacji z lekarzem. Imbir wykazuje bowiem działanie obniżające poziom cukru we krwi, wpływa na czynniki odpowiedzialne za ciśnienie krwi i jest antykoagulantem. Może się okazać, że konieczne będzie zmniejszenie dawki przyjmowanych leków po zastosowaniu imbiru.

Imbir może być używany jako świeży korzeń, korzeń suszony w proszku, ale także jako olejek imbirowy, imbir w zalewie, herbata imbirowa i sok z imbiru. Najbardziej powszechny jest imbir w proszku i świeży korzeń imbiru. 1000 mg sproszkowanego imbiru odpowiada 4 g świeżego, startego korzenia imbiru.

Ile imbiru dziennie można jeść? Dawki pojawiające się w badaniach naukowych sięgają 5 g

sproszkowanego imbiru, podawanego jednak w kapsułkach. Zjedzenie takiej ilości korzenia imbiru w proszku wprost na łyżeczce jest bardzo nieprzyjemne ze względu na jego ostry smak.

- na tany zapalne stawów – 2-3 g sproszkowanego imbiru lub 8-12 g świeżego korzenia,
- na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi – 3-5 g sproszkowanego imbiru,
- na obniżenie poziomu cukru we krwi – 2 g sproszkowanego imbiru.

Imbiru nie trzeba jednak przyjmować wyłącznie jak suplement. Można zastosować go jako składnik diety: sproszkowany jako przyprawę do dań azjatyckich i arabskich oraz deserów takich jak ciasteczka imbirowe czy ciasto dyniowo-jabłkowe. Świeży korzeń imbiru, oprócz dodawania do potraw, można jeść jako składnik owocowych i warzywnych smoothies oraz soków. Po zalaniu gorącą wodą świeżego imbiru w plasterkach lub startego i gotowaniu go przez 10-30 minut otrzymamy wywar, który również ma właściwości lecznicze. Wywar taki można połączyć z sokiem z cytryny i miodem. Przepis ten jest często stosowany na przeziębienie. Dostępne są także herbaty z imbirem w proszku o różnej zawartości imbiru. Dlatego przed zakupem trzeba zapoznać się ze składem, aby mieć pewność, że herbata rzeczywiście zadziała.

Czytaj więcej:

www.cefarm24.pl/czytelnia/natura/imbir-wlasciwosci-leczenie-i-zastosowanie/ Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT