

Имбирь: правда и вымысел



С приходом холодов риск подцепить сезонную простуду – бактерии и вирусы подстерегают человека на каждом шагу. Вот почему важно сейчас уделить особое внимание своему иммунитету. Расскажем о продукте, польза которого доказана многовековой практикой.

Имбирь – это целебный корень и его важно употреблять правильно. С виду имбирь – обычное растение, не всегда отличишь от сорняка. Вся его ценность в корне. Свойства имбиря использовали еще в средневековой Европе, где он считался отличной профилактикой чумы и стоил недешево. Сейчас имбирь выращивают во многих уголках света – в Китае, в Индии, в Индонезии, в Австралии, в Западной Африке, на Ямайке, на Барбадосе. В нашей стране его легко найти на полках большинства супермаркетов.

Полезные свойства

Корень имбиря богат витаминами, минералами, эфирными маслами и полезными жирными кислотами. В нем есть магний, фосфор, кальций, железо, цинк, калий, хром, марганец, кремний, витамины А, В1, В2, В3, С, Е, К. А еще – такие аминокислоты как лейцин, валин, изолейцин, треонин, лизин, метионин, фенилаланин, триптофан. Благодаря такому составу и своему согревающему эффекту имбирь легко борется с вирусами, оказывая потогонное и отхаркивающее действие. Стоит учесть это при лечении и профилактике больного горла, кашля и насморка.

Неспроста приносят маринованный имбирь в японских ресторанах. Считается, что он защитит от паразитов, которые могут встретиться в сырой рыбе.

Но и это не все: женщинам принимать имбирь полезно при беременности для облегчения симптомов токсикоза. А у мужчин это растение может стимулировать потенцию. Считается, что регулярное употребление имбиря снижает риск развития простатита, повышает физическую активность.

Мифы об имбире

Считается, что продукт может способствовать снижению веса. Однако сам по себе имбирь и вещества, входящие в его состав, не помогут уменьшению жировых отложений. Имбирь действительно может оказывать влияние на обмен веществ, улучшать самочувствие и способствовать нормализации давления. Однако, чтобы достичь прогресса в похудении, необходимо изменить образ жизни и скорректировать рацион питания. Кстати, помните о том, что имбирь усиливает аппетит.

Кому имбирь нельзя?

Не стоит злоупотреблять имбирем при гастрите, язве желудка и других болезнях желудочно-кишечного тракта. Из-за раздражающего действия он способен обострить симптомы. Еще одно противопоказание – высокая температура. Согревающие свойства имбиря могут усилить жар.

Как принимать?

- Жевать кусочек корня: полезные компоненты и эфирные масла будут всасываться в слизистую рта, предотвратят распространение инфекции по организму, обеспечат свежее дыхание.
- Приготовить имбирный напиток. Самый популярный рецепт: 100 г корня имбиря нарезать на тонкие ломтики, залить кипятком, дать настояться 15 минут, добавить по вкусу мед и лимон. Еще более яркий вкус придаст щепотка корицы.