الزنجبيل.. مصدر الدفء وطارد السموم

الزنجبيل .. مشروب الصحة في ليالي الشتاء الباردة يعزز مناعة الجسم ويخفف مشكلات الجهازين التنفسي والهضمي.

اكتشف العرب أهمية الزنجبيل قديما واستنبطه

الغرب منهم ، بدأت زراعة نبات الزنجبيل في مناطق آسيا الاستوائية، حيث ينمو بكثرة في الهند والفلبين والصين واندونيسيا وباكستان، وأفضل أنواعه هي تلك التي تزرع في جزيرة جامايكا، واستخدمه الغرب منذ نحو 2000 سنة، ونقله الإسبان إلى أميركا، وتتعدد استخداماته في الطب الشعبي والتداوي.

وهو عبارة عن عروق عقدية مثل عروق نبات السعدى، إلا أنه أغلظ ولونه إما سنجابي وإما أبيض مصفر، وله رائحة نفاذة مميزة طيبة يعرف بها، وهو حار الطعم، لاذع ويشمل عدة أنواع، زنجبيل بلدي وهو الراسن ـ زنجبيل شامي ـ زنجبيل العجم ـ زنجبيل فارسي ـ زنجبيل هندي، وهو المعروف المستعمل، ويسمى بالكفوف.

و(الكنز) كما يحلو للبعض أن يسميه ينبت تحت التربة، ويوجد في الأسواق التجارية بعدة صور (ناعم،

خشن، أكياس ورقية)، وبنكهات متعددة.

كما أن الشركات المتخصصة في تسويق منتجات الأعشاب استلهمت فكرة تعبئته في أكياس ورقية صغيرة لتعبئة مختلف أنواع الأعشاب ذات الخواص العلاجية الطبيعية.

وبعد إحساسهم بنفثات البرودة يرتشف السعوديون الزنجبيل بالزعفران، الذي يُعدّ عن طريق غليه مع الماء ثم تصفيته وإضافة السكر أو العسل ليتم تحليته، أو بإضافة ملعقة أو أكثر من مسحوقه إلى كوب من الماء المغلي، حيث تترك لفترة عشر دقائق قبل تناولها، ومن الممكن وضع قليل من القرنفل أو القرفة أو إضافة مسحوقه ليشرب مع الحليب أو السحلب بشكل يومي، حيث يساعد بشكل جيد على الدفء ويقوم بتوسعة الأوعية الدموية تحت الجلد مما يؤدي إلى الشعور بالدفء.

كما أنه يفيد في زيادة إفراز العرق مما يجعل هناك تلطيفاً في درجات الحرارة المناسبة للجسم، وفي إزالة البلغم وتنظيف الفم، وأيضا يستعان به لتسخين وتدفئة المعدة وطرد الرشح والزكام والبرودة. وله تأثير نافع في السعال والكحة المصحوبة بالبلغم، لقدرته على إذابته وطرده من الرئتين، ويعتبر من المطهرات الجيدة للجهاز الهضمي.

ويرى المهتمون أن أسباب زيادة معدل الصداع والتوتر العصبي والغثيان وقلة النوم ترجع إلى قلة ما يتناوله الطلاب من الجنسين من الوجبات الغذائية، خاصة في فترة الاختبارات، والى عدم شرب الزنجبيل على الرغم من التوجه والتوعية بأهميته، وذلك بعد انتشار المنبهات المتمثلة في القهوة والشاي.

وعلى الرغم من إضافة بعض النكهات في صناعة الشاي (كالقرنفل والزنجبيل والقرفة والكركديه والنعناع)، إلا انه ومع ذلك فهم يعتمدون على شرب الشاي الأسود المر من دون تحلية، الذي يؤدي إلى اضطراب ضربات القلب، ضيق التنفس، فقدان الشهية، اضطرابات الهضم، اصفرار اللون، والأرق، إلا انه يمكن مزج الزنجبيل لإزالة التوتر والصداع والشعور بالراحة مع البابونج وزهرة الزيزفون.

وغالبا ما تكون الجدات الكبيرات في السن أو الأمهات مرجعا أساسيا لتناول الأعشاب، ففي عروقها يستنبط منها الطقوس والأعراف والتقاليد، وتستعمله لبناتها للقضاء على انتفاخ البطن ومغص الحيض والغثيان.

وتحضره بإضافة نقطة أو نقطتين من الزيت على قطعة سكر، أو بمزيج نصف ملعقة صغيرة من العسل.

كما يتم استخدامه كتوابل في تجهيز الأطعمة لمنحها الطعم المميز والحار على حسب الذائقة، ويضاف إلى أنواع من المربّيات والحلوى، ويحفظ في أماكن غير مغطاة مع نبات الزعتر الذي يغطيه أو بوضعه مع الفلفل الأسود لحمايته من التسويس والتآكل.

ويُحلى الزنجبيل بالسكر أو بالعسل، وقيل على انه إكسير الشباب ورونق الجلد ومهدئ على مدى قرون طويلة، والزنجبيل برائحته العطرية والنفاذة مدين لمكتشفيه بتقوية جهازهم المناعي وبأنه طارد للسموم بالأغذية البحرية.

رائحة عطرية نفاذة وطعم لاذع .. تعطي نكهة فريدة ومفعمة بالدفء والنشاط

هذا ما وصف به أحدهم حرصه في ليالي الشتاء الباردة على تناول كوب من الحليب الساخن الممزوج برحيق جذور الزنجبيل Ginger، أو شربه لقدح من الشاي المعزز برحيق جذور الزنجبيل المطحونة.

ولئن كان جُلّ اهتمام البعض هو ابتغاء الاستمتاع بتلك النكهة العالية في مشروبات أمسيات شهور البرد، فإن الدراسات والبحوث الطبية تضيف إلى معلوماتنا المزيد من الفوائد الصحية التي نجنيها بإضافتنا للزنجبيل، أثناء طهي أصناف متعددة من أطباق الأطعمة أو خلال إعداد المشروبات الدافئة والباردة.

وتتحدث مراكز البحث العلمي في الولايات المتحدة وأوروبا وآسيا عن جوانب متعددة للتفاعلات الصحية داخل الجسم، التي تقوم بها المركبات الكيميائية المتعددة الموجودة داخل جذور الزنجبيل. وهي ما تشمل عموما أربعة جوانب رئيسية:

الأول: يتعلق بالتأثيرات المخففة لاضطرابات الجهاز الهضمي في الحالات المختلفة.

والثاني: يتعلق بالتأثيرات على تخفيف حدة نشاط تفاعلات الالتهابات.

والثالث: يتحدث عن تأثيرات الزنجبيل على الأورام السرطانية، وخاصة في المبايض والقولون.

والرابع: وهو الأشهر، يتحدث عن رفع مستوى جهاز مناعة الجسم في نزلات البرد وغيرها وتخفيف أعراض الجهاز التنفسي حال حول (إصابته) الالتهابات الميكروبية فيه.

وعلى الرغم من أن هناك بحوثا ودراسات كثيرة حول فوائد الزنجبيل، ولا يُمكن إهمال نتائجها بحال، فالملاحظ أن تلك الدراسات الطبية لا تزال تحتاج إلى مزيد من العمق في البحث وفي استخلاص النتائج، إذا ما أردنا أن ننظر إلى الزنجبيل كـ«دواء» لعلاج أمراض معينة.

أما إذا أردنا أن نستمتع بطعمه ونكهته اللذيذة، وأن نحس بالتأثيرات الصحية الإيجابية العامة في جوانب شتى، فإن الزنجبيل بلا شك أحد المنتجات النباتية التي ينصح بالحرص على تناول كميات قليلة منها بشكل يومي.

مركبات كيميائية فاعلة

واللافت أنه وفق المعايير المعتادة للناس في النظر إلى مكونات المنتجات الغذائية، لا يحتوي الزنجبيل على كثير من المعادن أو الفيتامينات أو السكريات أو البروتينات أو الدهون.

ذلك أن التحليل الكيميائي لمقدار من جذور الزنجبيل الطازجة يبلغ نحو 28 غراما، يشير إلى أنها تحتوي على نحو 20 سعرا حراريا (كالوري) من الطاقة، وعلى كميات بسيطة من معادن البوتاسيوم والمنغنيز والنحاس وفيتامين بي-6، أي بكميات لا تتجاوز حاجة الجسم اليومية بنسبة 3 في المائة.

لكن السر في الفوائد الصحية للزنجبيل، هو في تلك المجموعة الخاصة من المركبات الكيميائية المختلفة، منها زيوت طيّارة، ومنها مركبات لاذعة pungent غير طيّارة nonvolatile.

والطعم اللاذع المميز للزنجبيل هو نتيجة لاحتواء الجذور على مزيج من مشتقات مواد «فينيل بروبانويد» ومركبات shogaols، «شوغول» ومركبات zingerone، «زينغيرون» مركب مثل phenylpropanoid-derived، «جينجيرول» gingerols.

هذه المركبات توجد بنسب عالية، مقارنة بالمنتجات النباتية الأخرى، لتشكل نحو 4 في المائة من وزن كمية معينة من جذور الزنجبيل الطازجة.

ومن المهم ملاحظة أن نسبة وجود هذه المواد تزداد في الزنجبيل خلال عمليات طهي جذوره.

وبالمقارنة بين هذه المركبات الثلاث، يعتبر مركب «زينغيرون» أقلها تسببا في الطعم اللاذع، وأكثرها تسببا في الطعم الحلو الحارق sweet-spicy.

وهذا المركب بالذات لديه خصائص القدرة على القضاء على البكتيريا المتسببة في نزلات الإسهال.

وفي المقابل تعمل مركبات «جينجيرول» على زيادة نشاط حركة المعدة والأمعاء. وأيضا على تنشيط الغدد اللعابية لإفراز اللعاب، مما يسهل عمليات بلع الطعام.

كما أن لها تأثيرات صحية في تخفيف الشعور بالألم analgesic، وفي تخفيف حرارة الجسم antipyretic، إضافة إلى قدرة القضاء على البكتيريا.

كما أثبتت نتائج دراسات المختبرات على الحيوانات التي أجريت في معامل جامعة ميتشغن في الولايات المتحدة، أن لهذه المادة الكيميائية تأثيرا فاعلا في القضاء على الخلايا السرطانية في المبيض.

وتحتوي جذور الزنجبيل أيضا على مجموعات من الزيوت الطيارة، بنسبة نحو 3 في المائة من وزن كمية معينة منها. مثل مركبات «سيسكوايتيربينويد» sesquiterpenoids وغيرها من المواد الكيميائية التي لا تزال محل الدراسة في الأوساط العلمية للبحث العلمي.

الزنجبيل وراحة الهضم

هناك عدة اضطرابات في الجهاز الهضمي يُمكن لتناول الزنجبيل التخفيف منها أو إزالتها.

ووفق ما تتبناه الأوساط الطبية في الولايات المتحدة، والذي تمت حوله العديد من الدراسات الطبية الناجحة، فإن الزنجبيل أحد العلاجات المنزلية الفاعلة في تخفيف الشعور بالغثيان والرغبة في القيء.

وفي حالات «دوار غثيان الحركة» sickness motion، الذي يُصيب البعض حال ركوب السيارة أو السفر بالقطار أو بالطائرة أو بالسفن، فإن الزنجبيل يُخفف من معظم الأعراض المصاحبة، مثل الدوار والدوخة والغثيان والقيء والتعرق.

ويقول الباحثون من جامعة ميريلاند ومن مايو كلينك: ثمة عدد من الدراسات الطبية يشير إلى أن الزنجبيل أكثر فاعلية من معظم الأدوية المتوفرة لعلاج حالات «دوار غثيان الحركة».

ومن هذه الدراسات ما تم على مجموعات من البحارة، ومنها ما تم بالمقارنة بين الزنجبيل وكل من عقار دراماين Dramamine وعقار سكوبولامين scopolamine المستخدمين بشكل شائع لمعالجة مثل هذه الحالات.

هذا بالإضافة إلى أن الأدوية لها في الغالب تأثيرات جانبية، بخلاف الزنجبيل الطبيعي.

والتأثير الإيجابي الأقوى، الذي يصنف على أنه يمتلك أقوى الأدلة العلمية، هو تخفيف الزنجبيل من حدة الغثيان الصباحي والقيء لدى الحوامل، وخاصة الأنواع الشديدة منه gravidum hyperemesis.

وكانت مجلة «طب النساء والتواليد» قد عرضت في أبريل 2005 نتائج مراجعة أكثر من ست دراسات طبية أثبتت فاعلية الزنجبيل في تخفيف تلك المشكلة وإزالتها لدى الحوامل.

كما أكدت تلك الدراسات التي شملت نحو 700 امرأة سلامة تناولهن للزنجبيل بكميات قليلة وفاعلة خلال فترة الحمل.

وهو ما جعل الكلية الأميركية لأطباء النساء والتوليد، وعددا من المراكز الصحية في الولايات المتحدة، تنصح بتناول الزنجبيل كأحد العلاجات المنزلية الفاعلة وثابتة الجدوى في تخفيف مشكلة الغثيان والقيء لدى الحوامل.

وتحديدا، يشير الباحثون من جامعة ماريلاند إلى أن غراما واحدا من الزنجبيل كاف خلال اليوم لتلك الغاية.

ولا تزال النتائج مشجعة للدراسات الطبية التي بحثت في جدوى تناول مرضى السرطان، الذين يُصيبهم الغثيان بالذات، للزنجبيل، دون القيء، جراء تلقي العلاج بالمواد الكيميائية أو الأشعة لمعالجة السرطان.

إلا أن النتائج العلمية لا تزال غير جازمة بجدوى تناول الزنجبيل قبل العمليات الجراحية لتخفيف الشعور بالغثيان والقيء بُعيد تلقي التخدير الكلي للجسم.

ولذا ترى «الوكالة القومية الأميركية للطب التكميلي والاختياري» NCCAM أن هناك حاجة للمزيد من الدراسات الطبية حول احتمالات جدوى الزنجبيل في هاتين الحالتين.

وهناك جوانب مقترحة لفائدة الزنجبيل في تخفيف ألم المعدة، وفي تسهيل الإخراج وإزالة حالات الإمساك، وفي معالجة الالتهابات الميكروبية المتسببة في الإسهال.

وهي في حاجة إلى مزيد من الدراسات العلمية لإثباتها بشكل جازم، ويوظف الزنجبيل كوسيلة للعلاج المنزلي في هذه الحالات.

الزنجبيل والأورام السرطانية

وهذا الجانب لا يزال محل دراسات جادة. وإحدى تلك الدراسات، ما طرح في مؤتمر أبحاث الوقاية من السرطان في فينوكس بأريزونا عام 2003، وهو أن مادة «جينجيرول» الفاعلة في جذور الزنجبيل، هي إحدى المواد التي لديها قدرة على منع نمو خلايا سرطان القولون لدى الإنسان.

واستند هؤلاء الباحثون من جامعة ميناسوتا على دراسة علمية أجروها، ودلت على أن لهذه المادة قدرة على نمو خلايا سرطان القولون لدى الإنسان حينما تحقن في فئران تتناول هذه المادة، وذلك بالمقارنة

مع نمو الأورام السرطانية لدى مجموعة أخرى من فئران حقنت بتلك الخلايا السرطانية، لكن لم تتلق هذه المادة الموجودة في الزنجبيل.

وسبق للدكتورة ربيكا ليو من جامعة ميتشغن أن قدمت نتائج دراستها حول تأثيرات مركبات الزنجبيل على موت خلايا سرطان المبيض، وذلك خلال المؤتمر 97 الرابطة الأميركية للسرطان.

وقالت الباحثة آنذاك إن الزنجبيل يحتوي على: مواد مضادة للأكسدة، ومواد مضادة للالتهابات، ومواد مضادة لنمو الخلايا السرطانية، وكلها تطرح الزنجبيل كوسيلة محتملة الفائدة في هذا الأمر.

وعلى الرغم من توالي عدة دراسات عن هذا الموضوعين، فإننا في حاجة إلى مزيد من الإثباتات العلمية للنصح بتناول الزنجبيل على سبيل الوقاية أو العلاج من حالات سرطان القولون أو حالات سرطان المبيض، أو غيرهما من الأورام السرطانية.

ولكن لا يزال اللافت في الأمر هو المحاولات العلمية الجادة لتناول هذا الموضوع بالبحث.

الالتهابات والمناعة والزنجبيل

التأثير المباشر المعروف والثابت علميا للزنجبيل على جهاز مناعة الجسم هو أنه يُثير إنتاج الغدد العرقية لإحدى المواد الكيميائية التي تقاوم الميكروبات. وكان الباحثون الألمان قد لاحظوا أن الزنجبيل يزيد من إنتاج مادة «ديرميسيدين» dermicidin في العرق.

وهي مادة تحمي من التصاق ونمو بكتيريا «إي كولاي» E. coli و«ستافلوككس» Staphylococcus aureus وفطريات «كانديدا» Candida على الجلد.

وفي المقابل، هناك مركبات كيميائية في الزنجبيل ذات تأثيرات قوية لخفض مستوى عمليات الالتهابات في العموم.

وهذه الالتهابات منها ما هو حاد، أي يحصل خلال وقت قصير، مثل التهابات الجهاز التنفسي ونزلات البرد والزكام، ومنها ما هو التهابات مزمنة مثل تلك التي تصيب المفاصل والعضلات. ومن تلك المواد القوية المعروفة علميا، مواد «جينجيرول».

وتعتقد بعض مصادر البحث الطبي في الولايات المتحدة أن هذه المواد هي السبب في تأثيرات تخفيف الألم والالتهابات التي يجنيها متناولو الزنجبيل المصابون بالتهابات روماتزمية في المفاصل، إضافة إلى تحسين مدى حركة المفاصل.

وكانت دراسات طبية أجريت في الولايات المتحدة قد لاحظت بتفاؤل عال أن 75 في المائة من المصابين بالتهابات المفاصل المزمنة يشعرون بنوع من التحسن في الحركة والشعور بالألم بعيد تناولهم للزنجبيل.

وفي المقابل لم تلحظ دراسات أخرى هذه النتائج المتفائلة.

ولا يزال هذا الجانب أيضا يحتاج إلى مزيد من الإثباتات العلمية لتبنيه.

وأستخدم الزنجبيل في الطب الصيني والهندي والعربي القديم لتنشيط القدرات الجنسية وإزالة الإمساك.

الموطن الأصلي للزنجبيل هو مناطق جنوب شرقي آسيا

وتذكره الكتابات الطبية وغير الطبية القديمة في مناطق الصين والهند والشرق الأوسط. وانتشر متأخرا، ما بعد القرن السادس عشر، في أوروبا ومناطق واسعة بأميركا الجنوبية.

وضمن مراجعة المركز القومي الأميركي للطب الاختياري والتكميلي NCCAM، أو ما يُسمى لدى البعض مجازا بـ«الطب البديل»، يقول الباحثون بالمركز في نشرتهم العلمية عن الزنجبيل: «الزنجبيل هو نبات استوائي، واسمه العلمي Zingiber officinale وللزنجبيل زهور ذات لون أخضر ممزوج بطبقة من اللون البنفسجي.

وللنبات جذور تأخذ شكل الدرنات rhizome أو ريزومات. وتُستخدم درنات الجذور هذه لغايات تتعلق بالطهي، كما تُستخدم على نطاق واسع لغايات طبية علاجية.

ولون لبّ جذور الزنجبيل يُمكن أن يكون أصفر أو أبيض أو أحمر، وله غلاف سميك أو رقيق، وبلون بني».

والزنجبيل في الطب الآسيوي، بأنواعه الصيني والياباني والكوري والهندي وغيرهم، يُستخدم بالدرجة الأولى، منذ أكثر من 4000 عام، لمعالجة آلام المعدة وبقية أجزاء الجهاز الهضمي، وفي تخفيف الشعور بالغثيان والرغبة في القيء، وفي تهدئة حالات الإسهال، وكمادة للتخلّص من غازات البطن antiflatulent ، وكمادة مُليّنة مُسهلة للإخراج laxative، وتخفيف حموضة المعدة، وكمادة مسكنة ومهدئة للسعال antitussive.

ويُضيفون أن كثيرا من مستحضرات علاج اضطرابات الجهاز الهضمي وإزالة الغثيان، التي تُباع في الولايات المتحدة اليوم، تحتوي بالفعل على مواد فاعلة مُضافة، هي بالأصل مُستخلصة بشكل مباشر من جذور الزنجبيل الطبيعية الطازجة.

وتضيف مصادر تاريخ «طب الأعشاب» medicine herbal أن الزنجبيل يُصنف كمادة «كارمنيتف» carminative. أي مادة تزيد من نشاط تخليص الأمعاء من الغازات. وأيضا كمادة «سبازمولايتك» spasmolytic في الأمعاء. أي مادة تُرخي وتُخفف الشد في عضلات جدران الأمعاء، وبالتالي تُخفف الشعور بالمغص.

وهناك سبب آخر لإضافة الزنجبيل في مناطق آسيا للمأكولات، حيث يعمل كمادة حافظة للأطعمة food preservative. وهو ما ثبت علميا، لأن الزنجبيل يقضي على بكتيريا سالمونيلا salmonella المسؤولة عن حالات الإسهال الناجمة عن تناول أطعمة ملوثة بالميكروبات.

وفي الطب الصيني، يُعتبر الشاي المُعد بإضافة الزنجبيل، الذي يُشرب على معدة خالية، وسيلة علاجية فعّالة لعلاج الاحتقان والسعال المُصاحب لنزلات البرد. وكذلك يُعتبر البيض المقلي المُضاف إليه شرائح من جذور الزنجبيل الطازجة eggs ginger، علاجا منزليا للسعال.

وفي الطب الهندي القديم، يُصنع من الزنجبيل معجون لدهن الرأس للتخلص من الصداع. إلى ذلك، ولا تزال

الهند تتربع على قمة الدول المنتجة للزنجبيل في العالم.

وفي الطب العربي التقليدي القديم، هناك إشارات عدة لمجموعة من الفوائد الصحية المتوقعة من بعد استخدام الزنجبيل.

وتتلخص تلك الفوائد في تقوية القدرة على ممارسة العملية الجنسية، وتقوية قدرات الذاكرة والنظر، وعلاج الصداع ودوار البحر وبحة الصوت، وتنقية الحنجرة والقصبات الهوائية وعلاج السعال وطرد البلغم ولتدفئة الجسم في نزلات البرد، وتخفيف التوتر العصبي والأرق والقلق، وكمادة منعشة ومُفرحة، ولتهدئة الأمعاء وإزالة الإمساك، وغيرها من الفوائد المُقترحة.

كيف تتناول الزنجبيل؟

تشير مراجعة الباحثين الطبيين في شأن العلاج بالأعشاب إلى ضرورة عدم تقديم الزنجبيل للأطفال الأقل من عمر سنتين.

ويمكن للأطفال الأكبر من عمر سنتين أن يتناولوا الزنجبيل لمعالجة الغثيان أو آلام البطن أو الصداع.

والجرعة التي يتناولها طفل في وزن يتراوح ما بين 20 و25 كيلوغراما هي نحو ثلث الجرعة التي يمكن للبالغ، بوزن نحو 70 كيلوغراما، تناولها.

وعموما، يقول الباحثون في جامعة ميريلاند

إن على البالغ عدم تجاوز كمية 4 غرامات من الزنجبيل الطازج في اليوم الواحد، أي ما يعادل نحو غرام واحد من مسحوق الزنجبيل الجاف.

ولذا فإن الحامل التي تُعاني الغثيان والقيء، يمكنها تناول أربع جرعات من بودرة الزنجبيل الجاف، كل جرعة تحتوي على ربع غرام.

ولتخفيف آلام المفاصل لدى الشخص البالغ، يمكن الشاي الممزوج بالزنجبيل، ويمكن استخدام زيت الزنجبيل للدهن على منطقة المفصل المؤلم، وذلك ثلاث مرات في اليوم.

ولتخفيف أعراض نزلات البرد أو ألم الحلق أو الصداع أو تخفيف آلام الدورة الشهرية، يقترحون إضافة ملعقتين صغيرتين من مسحوق الزنجبيل الطازج إلى كوب من الماء الساخن أو الشاي. وتناول هذا الكوب ثلاث مرات في اليوم.

ويقول الباحثون إنه من النادر أن يتسبب تناول الزنجبيل في أي تفاعلات عكسية أو أعراض جانبية.

إلاّ أنهم يُذكّرون بأن الإفراط في تناول الزنجبيل قد يتسبب لدى البعض بحرقة في أعلى المعدة أو بالإسهال أو بتهييج بطانة الفم.

وينصحون الأشخاص الذين يتناولون أدوية مُسيلة للدم أو يتناولون الأسبرين، بالحذر من تناوله بكميات عالية أو بشكل يومي.

والسبب أن الزنجبيل بذاته يعمل على زيادة سيولة الدم، ما قد يتسبب في النزيف لدى الشخص الذي يتناول تلك الأدوية بشكل يومي.

ولكن المراجعة العلمية لا تشير إلى وجود أي إثباتات علمية أو حالات نزيف حصلت بسبب الزنجبيل لدى من يتناولون تلك النوعية من الأدوية.

ولذا يظل الحذر والمراقبة الطبية لهؤلاء الأشخاص، من دون منعهم من تناول المأكولات أو المشروبات المحتوية على الزنجبيل.

وهناك تحذيرات للباحثين من جامعة ماريلاند ومن مايو كلينك حول احتمالات غير مُؤكدة علميا بتسبب تناول الزنجبيل بآلام في البطن لدى الأشخاص الذين لديهم حصوات في المرارة، وخاصة منهم من حصلت لديهم في السابق التهابات في المرارة جراء وجود الحصوات تلك.

ويذكر الباحثون من «الوكالة القومية الأميركية للطب التكميلي والاختياري» أن الآثار الجانبية، مثل حرقة المعدة وغيرها، تحصل في الغالب عند تناول مسحوق الزنجبيل الجاف، بخلاف الزنجبيل الطازج.