

*Имбирь* был известен еще на Руси, но потом его поставки сократились - и о нем начали забывать. Сейчас популярность имбиря возросла, он известен в основном в виде традиционной маринованной добавки к блюдам японской кухни.

Родиной имбиря считается Юго-Восточная Азия, его свойства известны человеку уже более 5 тысяч лет. Сейчас растение культивируют в Индии, Китае, Австралии и других странах, в диком виде имбирь почти не встречается.

Имбирь содержит витамины, минералы и эфирные масла. Одно из самых известных свойств имбиря – помогать при пищевых отравлениях, тошноте и рвоте. Благодаря высокому содержанию магния ускоряется выведение токсинов из организма, а также улучшается состояние нервной системы. Пектины и клетчатка также стимулируют перистальтику и активное выделение пищеварительных соков, что снижает газообразование и ускоряет метаболизм.

Имбирь полезен при сгущении крови, так как разжижает ее и улучшает циркуляцию в сосудах, снижает риск образования тромбов. Поэтому это растение особенно полезно для людей с повышенной вязкостью крови.

Острый корнеплод раздражает слизистую желудка и кишечника, поэтому при язвах, гастрите, геморрое или колите имбирь под запретом.

Имбирь усиливает секрецию, что плохо отражается на печени и желчном пузыре, если органы поражены. Циррозы, гепатиты, камни являются противопоказанием для употребления имбиря.

Если вы склонны к любым кровотечениям, повышенному давлению и проблемам с сердцем, стоит отказаться от этой приправы. Имбирь усиливает кровоток, что может ухудшить состояние.

Маринованный имбирь менее полезен, чем свежий или в виде сухой специи. В нем обычно содержится немало искусственных добавок, сахара и красителей, а избыточная соленость приводит к отекам и повышению давления.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.

