

ขิง ประโยชน์และโทษที่คุณอาจคาดไม่ถึง

ประโยชน์ของขิงมีมากมาย แต่ก็มีข้อที่ควรระวังเช่นกัน ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับว่าเราจะนำไปใช้อย่างไร ลองมาดูข้อมูลกันเลย

แม้ว่าขิงจะเป็นสมุนไพรที่สามารถใช้ทำอาหารและมีสรรพคุณในการรักษาโรค แม้ว่าขิงจะมีกลิ่นฉุน และมีรสชาติเผ็ดร้อน เลยทำให้ไม่ถูกปากหลายคนนั้น แต่ขิงก็เป็นสมุนไพรที่สามารถใช้ทำอาหารและมีสรรพคุณรักษาโรค เรามาดูกันดีกว่าว่าสมุนไพรดี ๆ อย่างขิงนั้นมีประโยชน์และโทษอะไรที่เราคาดไม่ถึงบ้าง



ประโยชน์ของขิง

+ ลดอาการท้องอืด

หากคุณรู้สึกท้องอืดหรืออาหารไม่ย่อยให้จิบขาน้ำขิงหรือกินขิงสดจะทำให้คุณรู้ดีขึ้น หรือถ้าหากคุณเกิดอาการท้องอืดจากการกินถั่วลันเตา คราวหน้าลองฝานถั่วบาง ๆ ลงไปในอาหารที่มีถั่ว นั่นก็จะช่วยลดอาการท้องอืดได้เช่นกันค่ะ เพราะขิงนั้นเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน สามารถช่วยขับลม และกระตุ้นการทำงานของลำไส้ทำให้ อาการท้องอืดบรรเทาได้

+ ช่วยบรรเทาอาการไมเกรน

จากการศึกษาพบว่า การรับประทานขิงตอนที่อาการไมเกรนใกล้กำเริบนั้น จะช่วยทำให้ความเจ็บปวดจากอาการไมเกรนลดลงได้ เพราะขิงจะไปช่วยสกัดการฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการอักเสบ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาอื่น แสดงให้เห็นอีกว่าขิงสามารถช่วยรักษาอาการไขข้ออักเสบ โดยพบว่าผู้ที่มีอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมหรือโรครูมาตอยด์มีอาการลดลงเมื่อบริโภคขิงผงเป็นประจำทุกวัน



+ ช่วยป้องกันมะเร็ง

ชิงมีคุณสมบัติในการช่วยต่อสู้กับโรคมะเร็ง โดยมีการศึกษาพบว่าชิงช่วยทำให้เซลล์มะเร็งภายในรังไข่ตาย เพราะในชิงมีสารเคมีธรรมชาติที่ไปช่วยกระตุ้นเอนไซม์กลูตาไธโอน-เอส-ทรานสเฟอเรส ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยป้องกันมะเร็งได้ นอกจากนี้ยังพบอีกว่าผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่มีชิงเป็นส่วนประกอบยังช่วยลดอาการอักเสบในลำไส้ใหญ่ได้อีกด้วย

+ ช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้

ชิงสามารถบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้ โดยชาวเอเชียนั้นมักจะใช้ชิงในการช่วยบรรเทาอาการเมารถ หรือเมาเรือ นอกจากนี้ยังมีหลายการศึกษาพบว่าชิงสามารถช่วยป้องกันและบรรเทาอาการอาเจียนหลังจากการผ่าตัดและยังช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้และอาเจียนในผู้ป่วยโรคมะเร็งที่เข้ารับเคมีบำบัดได้อีกด้วย

+ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด

มีการศึกษาใหม่พบว่า ชิงผงนั้นสามารถช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ โดยเฉพาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 แต่ก็ควรที่จะปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานชิงร่วมกับยา เพราะชิงอาจทำปฏิกิริยากับยาที่ใช้รักษาได้ และควรติดตามผลระดับน้ำตาลอย่างใกล้ชิด เพราะหากรับประทานชิงมากเกินไปก็อาจจะทำให้ระดับอินซูลินลดลงมากเกินไปจนอยู่ในขีดอันตรายได้



ขิงดอง สรรพคุณดีก็มีนะ รู้ยัง?

เราอาจจะเคยได้ยินกันมาว่าการรับประทานของหมักดองไม่ดีกับสุขภาพ แต่ต้องขอยกเว้นไว้สำหรับขิงดองค่ะ เพราะจริง ๆ แล้วแม้ขิงดองจะเป็นอาหารที่ผ่านการหมักด้วยน้ำส้มสายชู แต่เรื่องสรรพคุณ และประโยชน์เพื่อสุขภาพ ขิงดองก็มีดีไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าขิงสด ๆ เลยละค่ะ ซึ่งประโยชน์ของขิงดองมีดังนี้

* ช่วยแก้อาการเมาเรือ เมารถ และอาการแพ้ท้อง

เนื่องจากขิงดองเป็นอาหารที่มีกลิ่นแรงอีกทั้งยังมีรสชาติเผ็ดอมเปรี้ยว เลยทำให้กลายเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนที่มีอาการเมาเรือ เมารถ และสตรีที่กำลังตั้งครรภ์ ซึ่งมักจะมีอาการแพ้ท้อง เอาไว้รับประทานเวลาที่รู้สึกคลื่นไส้ เพราะจะช่วยบรรเทาอาการได้ค่ะ ไม่ต้องพึ่งยาแก้เมา หรือยาแก้แพ้ท้อง ลองใช้ขิงดองดูนี้ละค่ะ เด็ด !

* ช่วยล้างปากเวลารับประทานอาหาร

สำหรับหลายคนที่สงสัยว่าทำไมเวลาไปรับประทานอาหารญี่ปุ่นแล้วบนจานอาหารญี่ปุ่นจะมีขิงดอง คำตอบก็คือขิงดองเหล่านั้นมีไว้รับประทานล้างปากค่ะ โดยส่วนใหญ่ในการรับประทานอาหารญี่ปุ่น จะรับประทานขิงดองตามเข้าไปหลังจากรับประทานอาหารจานนั้นหมดแล้ว เพื่อไม่ให้รสชาติอาหารจานเดิมติดอยู่ในปากจนทำให้รู้สึกเลี่ยนและรับประทานจานต่อไปไม่ไหว อีกทั้งยังทำให้ลิ้นรสอาหารจานต่อไปได้อย่างเต็มที่อีกด้วย

* โซเดียมต่ำ

แม้ขิงดองจะมีรสจัด แต่น่าแปลกที่ขิงดองเป็นอาหารที่มีโซเดียมต่ำมากเมื่อเทียบกับอาหารหมักดองชนิดอื่น ๆ เมื่อนำมารับประทานแล้วก็ทำให้ไม่ต้องกังวลกับปริมาณโซเดียม ลดความเสี่ยงที่จะเกิดความดันโลหิตสูงลงไปได้อีกเยอะเลย



ข้อควรระวังในการทานขิง

- อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ได้

มีบางการศึกษาพบว่าขิงมีความเชื่อมโยงกับภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์และการแท้ง แต่ในการตั้งครรภ์รายอื่น ๆ นั้นไม่พบว่าการรับประทานขิงจะทำให้เกิดอาการเหล่านั้นขึ้น แถมยังช่วยลดอาการคลื่นไส้จากการแพ้ท้องได้อีกด้วย ดังนั้นคุณควรไปปรึกษาแพทย์ก่อนจะที่ใช้ขิงในการรักษาอาการแพ้ท้องด้วยตนเอง

- ทำให้เกิดแผลร้อนในภายในปากได้

ขิงเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน ถ้าหากรับประทานเข้าไปในปริมาณที่มากก็จะสามารถเยื่อภายในช่องปากเกิดการอักเสบจนเป็นอาการร้อนในได้ ดังนั้นไม่ควรรับประทานขิงมากจนเกินไปค่ะ

- ยับยั้งการแข็งตัวของเลือด

การศึกษาหนึ่งในออสเตรเลียพบว่า ขิงนั้นมีสรรพคุณในการต้านการแข็งตัวของเลือดมากกว่ายาแอสไพรีน สถาบันสุขภาพของออสเตรเลียได้ออกคำเตือนให้งดการรับประทานขิงในขณะที่ใช้ยาละลายลิ่มเลือด เพราะจะทำให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดอาการห้อเลือดหรืออาการเลือดออกได้ ดังนั้นถ้าหากคุณมีอาการเลือดออกผิดปกติหรือกำลังใช้ยาละลายลิ่มเลือด ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานขิงค่ะ