

ประโยชน์และโทษของ "ขิง" ที่คุณอาจคาดไม่ถึง

🕒 นำเสนอเมื่อ 9 ส.ค. 2557

ประโยชน์ของขิง

❑ ลดอาการท้องอืด

หากคุณรู้สึกท้องอืดหรืออาหารไม่ย่อยให้จิบชาขิงหรือกินขิงสดจะทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น หรือถ้าหากคุณเกิดอาการท้องอืดจากการกินถั่วลันเตา ก็ควรหาลองผ่านถั่วบาง ๆ ลงไปในอาหารที่มีถั่ว นั้นก็จะช่วยลดอาการท้องอืดได้เช่นกันค่ะ เพราะขิงนั้นเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน สามารถช่วยขับลม และกระตุ้นการทำงานของลำไส้ทำให้ อาการท้องอืดบรรเทาลงได้

❑ ช่วยบรรเทาอาการไมเกรน

จากการศึกษาพบว่า การรับประทานขิงตอนที่อาการไมเกรนใกล้กำเริบนั้น จะช่วยทำให้ความเจ็บปวดจากอาการไมเกรนลดลงได้ เพราะขิงจะไปช่วยสกัดการฮอโมนที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาอื่น แสดงให้เห็นอีกว่าขิงสามารถช่วยรักษาอาการไซนัสอักเสบ โดยพบว่าผู้ที่มีการอักเสบของโรคไซนัสอักเสบหรือโรครูมาตอยด์มีอาการลดลงเมื่อบริโภคขิงผงเป็นประจำทุกวัน

❑ ช่วยป้องกันมะเร็ง

ขิงมีคุณสมบัติในการช่วยต่อสู้กับโรคมะเร็ง โดยมีการศึกษาพบว่าขิงช่วยให้เซลล์มะเร็งภายในรังไข่ตาย เพราะในขิงมีสารเคมีธรรมชาติที่ไปช่วยกระตุ้นเอนไซม์กลูตาไธโอน-เอส-ทรานสเฟอร์เรส ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยป้องกันมะเร็งได้ นอกจากนี้ยังพบอีกว่าผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่มีขิงเป็นส่วนประกอบยังช่วยลดอาการอักเสบในลำไส้ใหญ่ได้อีกด้วย

❑ ช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้

ขิงสามารถบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้ โดยชาวเอเชียนั้นมักจะใช้ขิงในการช่วยบรรเทาอาการเมาเรือ นอกจากนี้ยังมีหลายการศึกษาพบว่าขิงสามารถช่วยป้องกันและบรรเทาอาการอาเจียนหลังจากการผ่าตัดและยังช่วย บรรเทาอาการคลื่นไส้และอาเจียนในผู้ป่วยโรคมะเร็งที่เข้ารับเคมีบำบัดได้อีกด้วย

□ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด

มีการศึกษาใหม่พบว่า ชิงผงนั้นสามารถช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้ โดยเฉพาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 แต่ก็ควรที่จะปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานชิงร่วมกับยา เพราะชิงอาจทำปฏิกิริยากับยาที่ใช้รักษาได้ และควรติดตามผลระดับน้ำตาลอย่างใกล้ชิด เพราะหากรับประทานชิงมากเกินไปก็อาจจะทำให้ระดับอินซูลินลดลงมากเกินไปจนอยู่ในขีดอันตรายได้

ข้อควรระวังในการทานชิง

□ อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ได้

มีบางการศึกษาพบว่าชิงมีความเชื่อมโยงกับภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์และการแท้ง แต่ในการตั้งครรภ์รายอื่น ๆ นั้นไม่พบว่าการรับประทานชิงจะทำให้เกิดอาการเหล่านั้นขึ้น แถมยังช่วยลดอาการคลื่นไส้จากการแพ้ท้องได้อีกด้วย ดังนั้นคุณควรไปปรึกษาแพทย์ก่อนจะที่ใช้ชิงในการรักษาอาการแพ้ท้องด้วยตนเอง

□ ทำให้เกิดแผลร้อนในภายในปากได้

ชิงเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน ถ้าหากรับประทานเข้าไปในปริมาณที่มากก็อาจจะสามารถเยื่อภายในช่องปากเกิดการอักเสบจนเป็นอาการร้อนในได้ ดังนั้นไม่ควรรับประทานชิงมากเกินไป

□ ยับยั้งการแข็งตัวของเลือด

การศึกษาหนึ่งในออสเตรเลียพบว่า ชิงนั้นมีสรรพคุณในการต้านการแข็งตัวของเลือดมากกว่ายาแอสไพริน สถาบันสุขภาพของออสเตรเลียได้ออกคำเตือนให้งดการรับประทานชิงในขณะที่ใช้ยาละลายลิ่มเลือดเพราะจะทำให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดอาการหอบเลือดหรืออาการเลือดออกได้ ดังนั้นถ้าหากคุณมีอาการเลือดออกผิดปกติหรือกำลังใช้ยาละลายลิ่มเลือด ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานชิง

ขอบคุณที่มาจาก [กรรป.คอม](#) และ เว็บไซต์ [Reader's Digest](#)