ประโยชน์และโทษของ "ขิง" ที่คุณอาจคาดไม่ถึง

นำเสนอเมื่อ : 9 ส.ค. 2557

ประโยชน์ของขิง

 ลดอาการท้องอืด

หากคุณรู้สึกท้องอืดหรืออาหารไม่ย่อยให้จิบชาน้ำขิงหรือกินขิงสดจะทำให้คุณรู้ดีขึ้น หรือถ้าหากคุณเกิดอาการท้องอืดจากการกินถั่วละก็ ดราวหน้าลองฝานถั่วบาง ๆ ลงไปในอาหารที่มีถั่วนั่นก็จะช่วยลดอาหารท้องอืดได้เช่นกันค่ะ เพราะขิงนั้นเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน สามารถช่วยขับลมและกระตุ้นการทำงานของลำไส้ทำให้ อาการท้องอืดบรรเทาลงได้

 ช่วยบรรเทาอาการไมเกรน

จากการศึกษาพบว่า การรับประทานขิงตอนที่อาการไมเกรนใกล้กำเริบนั้น จะช่วยทำให้ความเจ็บปวดจากอาการไมเกรนลดลงได้ เพราะขิงจะไปช่วยสกัดการฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการอักเสบ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาอื่น แสดงให้เห็นอีกว่าขิงสามารถช่วยรักษาอาการไขข้ออักเสบ โดยพบว่าผู้ที่มีอาการของโรคข้อเข่าเสื่อมหรือโรครูมาตอยด์มีอาการลดลงเมื่อบริโภคขิงผงเป็นประจำทุกวัน

 ช่วยป้องกันมะเร็ง

ขิงมีคุณสมบัติในการช่วยต่อสู้กับโรคมะเร็ง โดยมีการศึกษาพบว่าขิงช่วยทำให้เซลล์มะเร็งภายในรังไข่ตาย เพราะในขิงมีสารเคมีธรรมชาติที่ไปช่วยกระตุ้นเอนไซม์กลูตาไธโน-เอส-ทรานสเฟอรเรส ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยป้องกันมะเร็งได้
นอกจากนี้ยังพบอีกว่าผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่มีขิงเป็นส่วนประกอบยังช่วยลดอาการอักเสบในลำไส้ใหญ่ได้อีกด้วย

 ช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้

ขิงสามารถบรรเทาอาการคลื่นไส้ได้ โดยชาวเอเชียนั้นมักจะใช้ขิงในการช่วยบรรเทาอาการเมารถ หรือเมาเรือ
นอกจากนี้ยังมีหลายการศึกษาพบว่าขิงสามารถช่วยป้องกันและบรรเทาอาการอาเจียนหลังจากการผ่าตัดและยังช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้และอาเจียนในผู้ป่วยโรคมะเร็งที่เข้ารับเคมีบำบัดได้อีกด้วย

 ช่วยลดน้ำตาลในเลือด

มีการศึกษาใหม่พบว่า ขิงผงนั้นสามารถช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้
โดยเฉพาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 แต่ก็ควรที่จะปรึกษาแพทย์ก่อนรับประทานขิงร่วมกับยา
เพราะขิงอาจทำปฏิกิริยากับยาที่ใช้รักษาได้ และควรติดตามผลระดับน้ำตาลอย่างใกล้ชิด
เพราะหากรับประทานขิงมากเกินไปก็อาจจะทำให้ระดับอินซูลินลดลงมากเกินไปจนอยู่ในขีดอันตรายได้

ข้อควรระวังในการทานขิง

 อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ได้

มีบางการศึกษาพบว่าขิงมีความเชื่อมโยงกับภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์และการแท้ง
แต่ในการตั้งครรภ์รายอื่น ๆ นั้นไม่พบว่าการรับประทานขิงจะทำให้เกิดอาการเหล่านั้นขึ้น
แถมยังช่วยลดอาการคลื่นไส้จากการแพ้ท้องได้อีกด้วย
ดังนั้นคุณควรไปปรึกษาแพทย์ก่อนจะที่ใช้ขิงในการรักษาอาการแพ้ท้องด้วยตนเอง

 ทำให้เกิดแผลร้อนในภายในปากได้

ขิงเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน
ถ้าหากรับประทานเข้าไปในปริมาณที่มากก็จะสามารถเยื่อบุภายในช่องปากเกิดการอักเสบจนเป็นอาการร้อนในได้
ดังนั้นไม่ควรรับประทานขิงมากจนเกินไป

 ยับยั้งการแข็งตัวของเลือด

การศึกษาหนึ่งในออสเตรเลียพบว่า
ขิงนั้นมีสรรพคุณในการต้านการแข็งตัวของเลือดมากกว่ายาแอสไพริน
สถาบันสุขภาพของออสเตรเลียได้ออกคำเตือนให้งดการรับประทานขิงในขณะที่ใช้ยาละลายลิ่มเลือดเพราะจะทำให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดอาการหอเลือดหรืออาการเลือดออกได้
ดังนั้นถ้าหากคุณมีอาการเลือดออกผิดปกติหรือกำลังใช้ยาละลายลิ่มเลือด ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานขิง

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม และ เว็บไซต์ Reader's Digest