

# الزنجبيل في القرآن الكريم ونتائج العلم الحديث

أ.د. أماني عبد الله الشريف (\*)

آيات كثيرة في كتاب الله - سبحانه وتعالى - تتحدث عن نعيم أهل الجنة وما أعده الله لعباده المتقين ومنها وصف ما يأكل ويشرب أهل الجنة. من تلك الآيات الكريمة التي استوقفني قوله تعالى: ﴿وَسُقُونَ فِيهَا كَأْسًا كَانَتْ مِنْ زَنْجَبِيلٍ﴾ (الإنسان: ١٧). واللافت للنظر في ذكر الزنجبيل في القرآن الكريم هو الإشارة إلى ذكر كيفية استخدامه، حيث يشير القرآن الكريم إلى أنه من شراب الجنة، مزيج من الزنجبيل مع ما يحبه المرء من مشروبات. فتلك إشارة واضحة ليس لأهمية الزنجبيل فحسب، بل ولضرورة تكرار شرابه وذلك بإضافته لمشروباتنا التي نشربها بصورة دورية. كما أن الزنجبيل هو النبات الوحيد الذي ذكر في القرآن ومعه الإشارة إلى تكرار تناوله وكيفيته، وللزنجبيل تاريخ قديم في الاستخدام كبهار وكعقار في الطب الشعبي.

ويحتوي الزنجبيل على ١١٥ مركب كيميائي له قيمة علاجية وعلى رأس تلك المركبات مجموعة (الجينجيرول) وهي مركبات زيتية تتميز بخصائصها القوية كمضادات للأكسدة ومضادات للالتهاب. وأثبتت الأبحاث العلمية والإكلينيكية

والزنجبيل Zingiber Ginger نبات ريزومي له ساق زاحفة تحت سطح التربة وموطنه الأصلي الصين ويزرع بالمناطق الاستوائية. ويمكن استخدامه بعدة صور، طازجا أو يجفف ويطحن فيستخدم كبودرة أو يستخدم زيتته.

(\*) أستاذ المناعة والميكروبيولوجي - بكلية الصيدلة للبنات - جامعة الأزهر.

تعزى إلى ببطء حركة المعدة وضعف قدرتها على دفع الطعام المهضوم خارجها مما يسبب تخمره وإنتاج الأحماض التي تسبب الشعور بالانتفاخ والحموضة .

كما يساعد تناول الزنجبيل باستمرار على صحة القناة الهضمية ومنع تراكم الطعام وركوده بالأمعاء وذلك لتأثير الزنجبيل على عضلات الجهاز الهضمي والذي يؤدي إلى سهولة تدفق الطعام المهضوم مما يساعد على تحسين عملية امتصاص الغذاء المهضوم وتخليص الجسم من الفضلات وعدم تخمرها ، ومن ثم لا يحدث انطلاق شواطر سامة قد تؤدي إلى التهابات بجدار الأمعاء وانسداد معوي وأورام بالقولون . وينعكس انتظام عملية هضم الطعام وامتصاص الغذاء المهضوم والتخلص من الفضلات بالإيجاب على صحة جهاز المناعة ويقويه .

كما أثبتت الدراسات أن الزنجبيل له دور فعال في التئام قروح المعدة وعلاج ارتجاع المريء .

### ٢. الزنجبيل يحمي القلب والشرايين:

بتناول الزنجبيل بانتظام يمكن أن نحمي أنفسنا من أكثر أسباب الوفاة انتشارا وهي السكتة القلبية ، فالزنجبيل يحتوي على مواد لها تأثير مضاد لتجلط الدم والتي تقلل نسبة الإصابة بالجلطات والذبحة الصدرية . كما أن احتواء الزنجبيل على نسبة عالية من البوتاسيوم والمنجنيز يساعدان على صحة عضلة القلب وتقويتها .

كما أثبتت دراسة علمية أن تناول شاي الزنجبيل ثلاث مرات يوميا لمرضى يعانون من ارتفاع نسبة الكولستيرول أدى إلى خفض

أهمية تلك المركبات للحفاظ على صحة الإنسان ، بل إنها تنصح بضرورة تكرار تناول الزنجبيل أكثر من مرة في اليوم الواحد ، ذلك دون معرفتهم بتلك الآية الكريمة التي تشير بجلاء إلى أهمية تناول الزنجبيل باستمرار وأنه يمزج مع ما يشربه أهل الجنة . لتلتقي توصيات علماء الغرب مع ما أشار إليه القرآن الكريم من قبل أربعة عشر قرنا .

فكتاب الله المسطور يفصح كل يوم عن كثير من الإشارات التي تعلمنا ويجب علينا أن نتدبر آيات القرآن وأن ننتبه لتلك الإشارات التي تتكشف أسرارها لأهل كل زمان . قال تعالى : ﴿ كَتَبَ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبْرَكًا لِيَذَّبُوا ءَآيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴾ (ص : ٢٩) .

والعجيب أنه انتشر في الغرب إضافة الزنجبيل لعصير الفواكه والأعشاب . وأثبت عدد من الأبحاث قدرة الزنجبيل الفائقة على علاج كثير من الأمراض شريطة تكرار تناوله أكثر من مرة يوميا .

### أهم فوائد الزنجبيل:

#### ١. الزنجبيل والجهاز الهضمي:

يساعد الزنجبيل في عملية هضم الطعام ويقلل أعراض الغثيان والقيء . وينصح بتناول الزنجبيل كشاي للتخلص من غثيان الحمل . كما يساعد الزنجبيل في التخلص من شعور الغثيان المصاحب للعلاج الكيماوي وذلك بمجرد شربه أو تناوله يوميا . كما أثبتت الدراسات أن تناول الزنجبيل يساعد على تنشيط حركة المعدة وتخليصها من الطعام المهضوم والذي يتسبب ركوده في المعدة نتيجة ضعف حركتها إلى أعراض الحموضة . حيث وجد أن ٤٠ ٪ ممن يعانون من الحموضة

التنفسي . كما يمكن وضع قطع الزنجبيل أو ٣ نقط من زيتته في الماء المغلي ثم استنشاق البخار الخارج من المياه وذلك لتخفيف أعراض البرد والأنفلونزا .

#### ٥. الزنجبيل وعلاج الأورام:

أثبتت الدراسات قدرة الزنجبيل بتناوله يوميا على تقليل حجم سرطان القولون بل وضموره . كما أثبتت قدرته على القضاء على أنواع أخرى من الأورام السرطانية ، شريطة تناوله أكثر من مرة في اليوم الواحد . مرة أخرى يؤكد العلماء ما أخبرنا به القرآن الكريم دون أن يعلموا عنه شيئا .

#### ٦. الزنجبيل والتخلص من الألم

##### والتهاب المفاصل:

يعمل الجينجيرول وهو المادة الفعالة بالزنجبيل على تسكين الألم حيث إنه يؤثر على النهايات العصبية ومستقبلات ومسارات الألم . وقد ثبت تأثيره المضاد للآلام المصاحبة للطمث . تمت دراسة تأثير الزنجبيل على التهاب المفاصل حيث وجد أنه يزيل آلام الركبة والمفاصل ويقلل الشعور بالألم المصاحب للحركة أو الوقوف لفترات طويلة .

كما أثبتت الدراسات فوائد الزنجبيل في علاج الصداع النصفي بسبب قدرته على وقف البروستاجلاندين المتسبب في الألم والتهابات الأوعية الدموية .

فشرب شاي الزنجبيل يمنع الألم الذي لا يطاق ويوقف الدوخة والشعور بالغثيان . كما يمكن عمل لبخة أو عجينة من الزنجبيل ووضعها على الجبهة لمدة نصف ساعة .

#### ٧. الزنجبيل مضاد للبكتيريا

##### والفطريات:

أثبتت الدراسات القدرة الهائلة للزنجبيل

نسبة الكولسترول في الدم ووصولها إلى المستوى الطبيعي دون الحاجة لأخذ أي دواء معه .

مرة أخرى يصل العلم الحديث إلى ما أشار له القرآن الكريم من ضرورة مزج مشروباتنا اليومية مع الزنجبيل لضمان تكرار تناوله يوميا .

#### ٣. الزنجبيل ومرض السكر:

ينصح بضرورة تناول الزنجبيل يوميا لمرضى السكر حيث ثبت قدرته على زيادة حساسية الخلايا للأنسولين ؛ مما يؤدي إلى تحسن ملحوظ في مستوى السكر بالدم للمرضى . ليس ذلك فحسب ، بل ثبت أن الزنجبيل يقلل بنسبة كبيرة مضاعفات مرض السكر مثل ضعف الإبصار . فقد أثبت العلم الحديث ما كان سائدا قديما من أن الزنجبيل يجلي البصر .

#### ٤. الزنجبيل ينشط جهاز المناعة

##### ويحمي من أمراض الجهاز التنفسي:

من أهم خصائص الزنجبيل قدرته الفائقة على تدفئة الجسم إضافة إلى احتوائه على عدد من مضادات الأكسدة مما يساعد على تكسير السموم المتراكمة في أعضاء الجسم والخلايا المختلفة . كما أنه يساعد على تنظيف الغدد الليمفاوية والتي تعد بمثابة (جهاز الصرف الصحي) بجسم الإنسان فبفضل تناول الزنجبيل باستمرار يتم تنقية القنوات الليمفاوية من السموم وتزيد قدرة الجسم على التصدي لعدد كبير من الأمراض مثل أمراض الجهاز التنفسي وبخاصة الموسمية مع تغير فصول العام . وينصح بتناول عصير الليمون المضاف إليه الزنجبيل ثلاث مرات يوميا للتخلص من التهابات وحساسية الجهاز

وذلك بإضافة نقاط قليلة منه مع زيت الزيتون إلى منطقة الألم وذلكها .

### شاي الزنجبيل:

وينصح بشرب الزنجبيل مغليا بالماء كالشاي، وذلك صباحا لمن يعانون من اضطرابات الجهاز الهضمي، كما أنه يقلل الشعور بالغثيان وينصح به للحوامل . وتناوله من مرتين إلى ثلاث مرات لمعالجة الالتهابات .

### الزنجبيل البودرة:

يمكن تجفيف الزنجبيل وطحنه ويستخدم مسحوق الزنجبيل في الطهي كما يمكن تناوله في صورة كبسولات كمكمل غذائي بمعدل ١ جرام يوميا . كما يمكن عمل لبخة أو عجينة بإضافة قليل من الماء الدافئ إلى بودرة الزنجبيل ووضعها على مكان الألم لمدة نصف ساعة، فيوضع على الجبهة في حالة الصداع أو على المفصل المتألم .

وجدير بالذكر أن الشعوب التي تتناول الزنجبيل يوميا مثل الهند والصين واليابان هي الأقل على مستوى العالم في نسبة الإصابة بالسرطان خصوصا سرطان القولون والمستقيم .

وفي النهاية ننبه إلى أنه يجب علينا الاعتدال في تناول الزنجبيل فنأخذ منه كميات صغيرة على عدة مرات خلال اليوم . كما يجب علينا التوسط والاعتدال في كل شيء لضمان عدم حدوث أية آثار جانبية نتيجة الزيادة المفرطة لأي مركب يدخل الجسم، عملا بقول الله -

تعالى - : ﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (الأعراف: ٣١) . متعنا الله جميعا بالصحة والعافية .

كمضاد لكثير من أنواع البكتيريا ، بما في ذلك البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية ؛ بل أنه عند مقارنة الزنجبيل مع المضادات الحيوية نجد أن قدرة الزنجبيل فاقت قدرة المضاد الحيوي في القضاء على كثير من أنواع البكتيريا .

وقد تم دراسة تأثير الزنجبيل المضاد للفطريات وتبين أنه أعلى نبات من ضمن ٢٩ نباتاً عرفوا بمقدرتهم الفائقة في القضاء على الفطريات . ويمكن الاستفادة من قوة الزنجبيل القاضية على الميكروبات بتناول شراب الزنجبيل أو زيتة ثلاث مرات يوميا عند الإصابة بأي ميكروب . إضافة لما سبق نجد أن الزنجبيل يدخل في برامج التغذية والتخسيس لتأثيره الفعال في زيادة نسبة الحرق، وكذلك لتقليل تساقط الشعر والحفاظ على حيوية البشرة وتجديد الخلايا نتيجة تنشيطه للدورة الدموية، كما أن نسبة المنجنيز الموجود في الزنجبيل تنشيط إفراز هورمون (التستستيرون) الذكري ويزيد القدرة الجنسية .

### كيفية تناول الزنجبيل:

يوجد أنواع متعددة للزنجبيل وكذلك طرق متعددة لتناوله ومنها :

### تناول الزنجبيل الطازج:

يمكن تقطيع الزنجبيل الطازج وإضافته إلى الطعام، كما يمكن إضافته إلى عصائر الفاكهة والحلويات .

### زيت الزنجبيل:

يحتوي زيت الزنجبيل على كمية عالية من مركبات (الجنجيرول) ذات القيمة العلاجية العالية . ويمكن إضافة ثلاث نقط منه للطعام، كما يمكن استخدامه موضعيا لإزالة الآلام