

Сила в корне

Имбирь – для красоты, вкуса и здоровья

За окном осень, а это значит, что наступает неприятная пора простудных заболеваний. В это время наш иммунитет снижается, что приводит к обострению различных хронических недугов. Но природа позаботилась о нас и подарила продукты, которые способствуют укреплению защитных сил организма и могут помочь нам поддержать свое здоровье. Например, корень имбиря – один из лучших природных иммуностимуляторов. Давайте попробуем разобраться, в чем секрет его пользы для организма, и почему он стал популярен в кулинарии и косметологии.

Откуда корни растут?

Этот продукт известен людям с давних времен, и в переводе с санскрита слово «имбирь» означает «рогатый корень». Родиной его считается юго-восточная Азия, так как именно в тропическом и субтропическом климате максимально благоприятные условия для этого растения. Первыми культивировать имбирь начали в Китае и Индии, но впоследствии эта пряность быстро приобрела популярность и в других странах. Однако, когда разнеслась молва о полезных свойствах имбиря, цена на него взлетела до небес, что сделало его труднодоступным для бедняков.

Имбирь – это уникальный продукт, содержащий в составе немало целебных элементов, именно поэтому его используют и в медицине, и в кулинарии, и в косметологии. Корень имбиря богат эфирными маслами, витаминами С, В1, В2 и В3, аминокислотами и минералами (магнием, фосфором, калием, железом, натрием, кремнием, цинком и др.), а также клетчаткой, аспарагином, холином, бета-каротином. Специфический жгучий вкус растению придает содержание гингерола.

Ешь, пей – не болей

О лечебных качествах этого продукта человечество знает уже на протяжении многих веков. Употребляют его в любом виде: сухом, маринованном и свежем. Конечно, наиболее полезен свежий корень имбиря. В восточных странах принято добавлять в пищу маринованный имбирь из-за его антибактериальных и противомикробных свойств. Самое широкое применение чудо-корень приобрел в борьбе с простудными заболеваниями и бронхитами, поскольку он обладает умеренным противовоспалительным и иммуноповышающим действием. Благодаря способности улучшать кровообращение во всех органах имбирь, при регулярном потреблении, развивает память и повышает умственную деятельность, а также помогает работе кишечника и в целом нормализует пищеварение. Это растение положительно влияет на работу сердца, снижает риск образования тромбов, уменьшает сердечную утомляемость. Последние исследования ирландских ученых показали, что употребление молотого корня имбиря в пищу сокращает риск возникновения сахарного диабета. И если Вы решили похудеть, имбирь тоже придет Вам на помощь, ведь он способен ускорять обмен веществ и улучшать кровообращение.

Вкусно и красиво

В косметологии также взяли на вооружение исключительные качества жгучего корня. В этом случае используют именно тертый свежий имбирь. Маски для лица с использованием чудо-растения улучшают качество кожи и борются с такой проблемой,

как акне, а маски для волос – ускоряют их рост, делают их крепкими и красивыми. Обертывания же с имбирем помогают женщинам избавиться от так называемой «апельсиновой корки».

Не стоит забывать о применении этой пряности в кулинарии. Измельченный имбирь можно добавлять в торты, пироги, вторые блюда и, конечно, во всем известные рождественские печеня – имбирные пряники, которые хорошо запивать в холодные дни ароматным и полезным имбирным чаем. Используйте имбирь почаще и будьте здоровы!

Елена ВАЛЛ