



Η ρίζα της πιπερόριζας (που ακόμα και στην Ελλάδα λέγεται συχνά τζιντζερ), είναι ένα δημοφιλές βότανο, στο οποίο αποδίδονται ιαματικές ιδιότητες , αλλά παράλληλα χρησιμοποιείται και στην μαγειρική. Είναι το υπόγειο ριζωμα ενός μικρού φυτού, που ανήκει στην οικογένεια Zingiberaceae, του γένους: Zingiber. Η Επιστημονική ονομασία είναι ***Zingiber officinale***

Η ρίζα της πιπερόριζας έχει μέχρι σήμερα, ιδιαίτερη θέση σε πολλά παραδοσιακά ινδικά και κινέζικα φάρμακα για τις μοναδικές φυτοχημικές ουσίες που περιέχει Αναφέρεται, ότι συμβάλλει στην πρόληψη ορισμένων νόσων και γενικότερα στην προαγωγή της υγείας , Η πιπερόριζα (τζιντζερ) κατάγεται από τις περιοχές των Ιμαλαΐων στη Νοτιοανατολική Ασία. Σήμερα καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο και μάλιστα σε εμπορική κλίμακα. Καλύτερη ποικιλία θεωρείται αυτή που καλλιεργείται στην Καραϊβική. Το φυτό αναπτύσσεται σε ύψος περίπου ενός μέτρου, έχει σκούρα πράσινα φύλλα και μικρά κίτρινα λουλούδια. Η ρίζα του έχει κόμπους και διακλαδώσεις, που αναπτύσσονται κάτω από την επιφάνεια του εδάφους. Η εξωτερική επιφάνεια της νωπής ρίζας έχει ασημί γκρι χρώμα. Όταν τεμαχιστεί δίνει κομμάτια με εσωτερικό κρεμώδες λευκό, κίτρινο ή κόκκινο χρώμα και τραγανή σάρκα, ανάλογα με την ποικιλία. Η ρίζα περιέχει συχνά ινίδια που διατρέχουν το κέντρο της, και

είναι πιο έντονα στο υπερώριμο φυτό.

Έχει χαρακτηριστικό πικάντικο άρωμα , που οφείλεται σε αιθέρια έλαια και φαινολικές ενώσεις, όπως είναι οι τζιντερόλες (gingerols) και οι σογκαόλες (shogaols.) [Το φυτό Galangal (Alpinia galanga), επίσης γνωστό ως μπλε τζιντζερ, είναι ένα βότανο που σχετίζεται στενά με το τζιντζερ και καλλιεργείται ευρέως στην Ανατολική περιοχή της Ασίας. Το Galangal έχει ήπια γεύση , λιγότερο πικάντικη από το τζιντζερ]

Οφέλη για την υγεία

Η πιπερόριζα έχει χρησιμοποιηθεί από την αρχαιότητα για τις αντιφλεγμονώδεις, και αντιμικροβιακές της ιδιότητες και για την συμβολή στην ανακούφιση από αέρια του στομάχου.

Περιέχει πολλά συστατικά που έχουν συνδεθεί με οφέλη για την υγεία (αιθέρια έλαια), όπως η ζιγγίβερη, η τζιντζερόνη, η σογκαόλη, η φαρνεσίνη και μικρές ποσότητες β-φιλλαδρίνης , κινεόλης, και κιτράλης .Οι τζιντερόλες συμβάλουν στη βελτίωση της κινητικότητας του εντέρου και έχουν αντιφλεγμονώδεις, παυσίπονες (αναλγητικές) και αντιβακτηριακές ιδιότητες. Θεωρούνται επίσης καταπραϋντικό των νεύρων και αντιπυρετικό Μελέτες έχουν δείξει ότι μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση της ναυτίας καθώς και της ναυτίας της εγκυμοσύνης και ότι μπορεί να βοηθούν στην ανακούφιση από τις ημικρανίες.

Η τζιντερόνη, η οποία δίνει πικάντικο χαρακτήρα στη ρίζα τζιντζερ, έχει βρεθεί να είναι αποτελεσματική κατά της διάρροιας που προκαλείται από E.coli, ιδιαίτερα στα παιδιά. Η ρίζα του βοτάνου είναι χαμηλή σε θερμίδες, αλλά είναι πολύ πλούσια πηγή πολλών βασικών θρεπτικών συστατικών και βιταμινών, όπως η πυριδοξίνη (βιταμίνη Β-6), το παντοθενικό οξύ (βιταμίνη Β-5), που είναι απαραίτητα για υγεία του οργανισμού Είναι επίσης καλή πηγή μετάλλων όπως το κάλιο, το μαγγάνιο, ο χαλκός και το μαγνήσιο. Το κάλιο είναι ένα σημαντικό συστατικό των κυττάρων και των σωματικών υγρών, που βοηθά τον έλεγχο του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης.

Φαρμακευτικές χρήσεις

Φέτες της ρίζας τζιντζερ βρασμένες σε ζεστό νερό με προσθήκη λεμονιού ή χυμού πορτοκαλιού και μελιού, είναι ένα δημοφιλές φυτικό ποτό στην ιατρική Αγιουβέρδα, για την ανακούφιση του κοινού κρυολογήματος, του βήχα και του πονόλαιμου .

Η πιπερόριζα χρησιμοποιείται ως βάση για πολλά αφεψήματα Αγιουβέρδα, για να συγκαλύψει την πικρία και να δώσει πιο ευχάριστη γεύση στα τελικά ροφήματα.

Οι τζιντερόλες αυξάνουν την κινητικότητα του γαστρεντερικού σωλήνα και έχουν αναλγητικές, ηρεμιστικές, αντιφλεγμονώδεις, και αντιβακτηριακές ιδιότητες. Μελέτες έχουν δείξει ότι μπορεί να μειώσουν τη ναυτία και την ναυτία εγκυμοσύνης και ότι μπορούν να ανακουφίσει την ημικρανία.

Όλα τα παραπάνω δείχνουν, ότι η πιπερόριζα (τζιντζερ), είναι ένα φυτό που μπορεί να συμβάλει θετικά σε διάφορα θέματα υγείας. Απαιτούνται όμως, επιπλέον έρευνες για να τεκμηριωθούν πιθανοί ισχυρισμοί υγείας.

▣ **Φρέσκια ρίζα Ginger, (Zingiber officinale),**

▣▣ **Διατροφική ανάλυση ανά 100 g**▣▣

Γνωριμία με την πιπερόριζα (ζιγγιβέρι, ginger)

Συντάχθηκε απο τον/την Foodbites

Θρεπτικό συστατικό	Τιμή	%RDA
Ενέργεια	80 Kcal	4%
Υδατάνθρακες	17.77 g	13.5%
Πρωτεΐνες	1.82 g	3%
Συνολικά λιπαρά	0.75 g	3%
Χοληστερόλη	0 mg	0%
Διαιτητικές ίνες	2.0 g	5%
Βιταμίνες		
Φυλλικό οξύ	11 µg	3%
Νιασίνη	0.750 mg	4.5%
Παντοθενικό οξύ	0.203 mg	4%
Πυριδοξίνη	0.160 mg	12%
Βιταμίνη Α	0 IU	0%
Βιταμίνη C	5 mg	8%
Βιταμίνη E	0.26 mg	1.5%
Βιταμίνη K	0.1 µg	0%
Ηλεκτρολύτες		
Νάτριο	13 mg	1%
Κάλιο	415 mg	9%
Μέταλλα		
Ασβέστιο	16 mg	1.6%
Σίδηρος	0.60 mg	7.5%
Μαγνήσιο	43 mg	11%
Μαγγάνιο	0.229 mg	10%
Φώσφορος	34 mg	5%
Ψευδάργυρος	0.34 mg	3%

Πηγή: USDA National Nutrient database

Χρήση στη Μαγειρική

Η ρίζα του φρέσκου τζιντζερ πρέπει να πλένεται σε κρύο τρεχούμενο νερό ώστε να απομακρυνθούν τυχόν υπολείμματα από άμμο, ή χώμα. Η φρέσκια ρίζα έχει πικάντικη και πιπεράτη γεύση, που γίνεται αισθητή στον ουρανίσκο και στη μύτη. Προκειμένου να διατηρηθούν το άρωμα και η γεύση άθικτα, το τζιντζερ προστίθεται συνήθως την τελευταία στιγμή στις συνταγές μαγειρικής, γιατί το παρατεταμένο μαγείρεμα έχει σαν αποτέλεσμα την εξάτμιση των αιθέριων ελαίων.

Φρέσκια ή αποξηραμένη η ρίζα του τζιντζερ, μαζί με σκόρδο, κόλιανδρο, κρεμμύδι, ντομάτα, κύμινο και σπόρους μουστάρδας, δίνει ένα αρωματικό και γευστικό μίγμα, κατάλληλο να προστεθεί σε διάφορα φαγητά ώστε να προσφέρει ιδιαίτερη γεύση. Η νωπή ρίζα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλά πικάντικα σνακ, σε γλυκά, στο ψωμί πιπερόριζας και στη

βιομηχανία τροφίμων. Το ρόφημα από εκχύλισμα Τζίντζερ (τσάι Τζίντζερ) είναι ένα δημοφιλές ρόφημα, σε πολλές ασιατικές χώρες.

Θέματα ασφάλειας

Το Τζίντζερ διεγείρει πολλούς αδένες εκκρίσεων στο σώμα. Αυξάνει την έκκριση σιέλου στο στόμα, από τους σιελογόνους αδένες, καθώς και την έκκριση της χολής. Ως εκ τούτου, η ρίζα μπορεί να αντενδείκνυται σε ασθενείς με ιστορικό χολολιθίασης. Η ρίζα τζίντζερ είναι επίσης γνωστή για την ενίσχυση της τοξικότητας των αντιπηκτικών φαρμάκων με βαρφαρίνη, με αποτέλεσμα πιθανά σοβαρά αιμορραγικά επεισόδια. Η κατανάλωσή της, επίσης, πρέπει να αποφεύγεται από παιδιά κάτω των 2 ετών. Τέλος και η χρήση, από εγκύους με ναυτίες θα πρέπει αναφέρεται στον γιατρό.

Επομένως απαιτείται ιατρική συμβουλή για την χρήση, από άτομα που λαμβάνουν αντιπηκτικά φάρμακα καθώς και από τις εγκύους, ενώ καλό είναι να μη χρησιμοποιείται από παιδιά κάτω των 2 ετών

Σημείωση: Το άρθρο είναι μόνον ενημερωτικό. Δεν παρέχει συστάσεις κατανάλωσης ή άλλης χρήσης. Για οποιαδήποτε χρήση απαιτούνται εξατομικευμένες συμβουλές, που πρέπει να ζητήσετε από τον γιατρό και από τον διαιτολόγο σας. Οι πληροφορίες για τη σχέση της διατροφής με ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία που αναφέρονται προέρχονται από ερευνητικά επιστημονικά δεδομένα. Δεν αποτελούν εγκεκριμένους ισχυρισμούς υγείας. Για σχετική πληροφόρηση ενημερωθείτε από τη [σχετική ενότητα του Foodbites για τους ισχυρισμούς διατροφής & υγείας που διατυπώνονται στα τρόφιμα](#)

Πηγές

1. Tiran D., Complement Ther Clin Pract. , 2012 Feb;18(1):22-5. Epub 2011 Sep 15. Ginger to reduce nausea and vomiting during pregnancy: evidence of effectiveness is not the same as proof of safety.
2. Shim S, Kim S, Choi DS, Kwon YB, Kwon J., Food Chem Toxicol. 2011 Nov;49(11):2734-40. Epub 2011 Aug 16. Anti-inflammatory effects of [6]-shogaol: potential roles of HDAC inhibition and HSP70 induction.
3. Al-Suhaimi EA, Al-Riziza NA, Al-Essa RA., Am J Chin Med. 2011;39(2):215-31. Physiological and therapeutical roles of ginger and turmeric on endocrine functions.
4. Zahmatkash M, Vafaeenasab MR , Pak J Biol Sci. 2011 Jul 1;14(13):715-9. Comparing analgesic effects of a topical herbal mixed medicine with salicylate in patients with knee

Γνωριμία με την πιπερόριζα (ζιγγιβέρι, ginger)

Συντάχθηκε απο τον/την Foodbites

osteoarthritis.

5. Kundu JK, Na HK, Surh YJ , Forum Nutr. 2009;61:182-92. Epub 2009 Apr 7.
Ginger-derived phenolic substances with cancer preventive and therapeutic potential.

6. USDA National Nutrient data base

Στεργίου Μαργαρίτα, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc.

Ξενάκη Δήμητρα, PhD in Molecular & Structural Chemistry of Foods