



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

## ZENCEFİL

Banu Öztürk

Zencefil çok uzun yüzyıllardır bilinen ve yaygın kullanılan bir bitkidir. Çin ve Hindistan'da zencefil kullanımının 2000 yıla yakın bir geçmişi vardır ve bu ülkelerin beslenme kültüründe köklü bir şekilde yer edinmiştir. Zencefil pek çok hastalığa iyi gelen bir bitkidir. Bazı durumlarda ilacı aratmaz. Neredeyse tek başına yeterlidir. Bazı ağır hastalıklarda ise mevcut tedavinin en büyük destekçilerinden birisidir. 1980'li yılların ünlü şarkısını hatırlıyor musunuz? "Nane, limon kabuğu, bir tutam zencefil" diye devam edip o yılların bütün çocuklarının diline takılan şarkıyı... Barış Manço, hastalıklara karşı korunmak için öğütlerde bulunuyordu. Öğütlediklerinden birisi de zencefildi. Zencefil ismi, pek çoğumuzun aklına ta o yıllarda kazındı ancak zencefili yeterince tanıyor ve bu yararlı bitkiyi yeterince değerlendiriyor muyuz? isterseniz gelin bu şifa bitkisini biraz daha yakından tanıyalım.

**Nerelerde Yetişir?**

Zencefil, aslında tropikal iklimde yetişen bir bitkidir. Kökleri düğümler şeklinde yetişen zencefil, yumru köklü ve sarımsak renktedir. Zencefil çok uzun yüzyıllardır bilinen ve yaygın kullanılan bir bitkidir. Çin ve Hindistan'da zencefil kullanımının 2000 yıla yakın bir geçmişi vardır ve bu ülkelerin beslenme kültüründe köklü bir şekilde yer edinmiştir. Asya'da ise 4400 yıldır kullanılan bir baharattır. Üzü yavaş yavaş yayılan zencefil, tüm dünyada çokça aranan ve kullanılan bir bitki haline gelmiştir. Türkiye'de zencefil yetiştirme denemeleri yapılmakla beraber, ülkemizin iklimi zencefilin yetişmesinin uygun olmadığından bu denemeler çok sınırlı kalmakta ve çoğunlukla başarısızlıkla sonuçlanmaktadır. Zencefilin yaygın olarak yetiştiği yerlerin başında ise Çin gelir. Çin'i, Hindistan, Vietnam, Endonezya, Japonya gibi ülkeler takip eder.

**Zencefil Nasıl Görünür?**

Zencefil ilk bakışta pek de albenisi olan bir bitki değildir. Yumru şeklinde birbirine geçmiş yuvarlaklardan oluşan bir kökü vardır. Bu kökün üzerinde suda yayılan dalgalara benzer şekilde yayılmış çizgiler bulunur. Bitkinin gövdesi de birbiri ile iç içe geçmiş yivli bir yapıya sahiptir. Gövdeden çıkan yapraklar ilk çıktığında küçük ok biçimli iken, büyüdükçe gövdeden ayrılarak yaprak görünümünü kazanır. Zencefil çiçekli bir bitkidir. Çiçekleri beyaz, sarımsak, karışık yeşil ve nadiren de pembe olur.

**Zencefile Hangi Maddeler Bulunur?**

Zencefil B ve C grubu vitaminlerin yanı sıra nişasta, kalsiyum gibi besleyici ve yararlı maddeleri içerir. Ancak zencefile asıl etkisini veren, yapısında bulunan fe- | nol bileşikler ve uçucu yağlardır. Taze zencefil etken maddeler bakımından daha zengindir. Taze zencefil: %80 su, %2 protein, %1 yağ, %12 nişasta, kalsiyum, demir, fosfor, B ve C vitaminleri içerir. Kuru zencefilin su oranı ise sadece %10'dur.

**Zencefilin Yararları**

Zencefilin yararları saymakla bitmez.

İlk olarak yararlarının bir kısmını şöyle sayabiliriz:

İştah açıcıdır.

Mide bulantılarını giderir.

Mide ağrılarını ve hazımsızlığa iyi gelir.

Solunum yollarını açar.

Antiseptik özelliği sayesinde kanın temiz kalmasını sağlar.

İyi bir antioksidandır, oksitleri temizleyerek dışarıya atılmasına yardımcı olur.

Kalp ritmini düzene sokar.

Romatizmaya ve romatizmal hastalıklara iyi gelir.

Kandaki kolesterolü düşürür.

Uykuyu rahatlatır.

Baş ağrısına iyi gelir.

Kanı akışkan hâle getirerek kalbin daha kolay çalışmasına yardımcı olur

Son yıllarda zencefilin kanser tedavisinde de önemli bir yardımcı olduğu ortaya çıkmıştır. Pek çok hekim, standart kanser tedavisinin yanı sıra zencefil kullanmanın hastalığın tedavisinde önemli bir yan tedavi olduğu konusunda uzlaşma sağlamıştır.

Zencefilin en çok bilinen yararı ise soğuk algınlığına iyi geliyor olmasıdır. Grip ve nezle gibi hastalıkların sıklıkla görüldüğü bu kış mevsiminde zencefili sıkça tüketmek hastalığa karşı korunmamızda ve hasta olduktan sonra da tedavide çok işe yarayacaktır.

**Zencefili Nasıl Kullanabiliriz?**

Kış sabahlarında bir kaşık bala, toz hâlinde zencefil ekleyip yutabilirsiniz. Bu sizi soğuk algınlığının etkilerinden koruyacaktır. Bunun yanı sıra zencefil çeşitli çaylarla birlikte de tüketilebilmektedir. Fincanınıza koyduğunuz

ayda zencefili bir süre bekletmek bunun için yeterlidir. Zencefili, tatlı, pasta, yemek gibi yiyeceklere karıştırarak da tüketebileceğiniz gibi toz hâlindeki zencefili 1 gramlık dozlar hâlinde doğrudan da alabilirsiniz. Bu yöntem özellikle hamileler için tercih edilebilir bir yöntemdir. Unutmayın, yaş ve taze zencefili tüketmek her zaman daha yararlıdır.

Zencefilin bütün yararlarına rağmen kullanırken dikkat edilmesi gereken şeyler de vardır. Dikkat edilmesi gereken en önemli nokta 2 yaşın altındaki çocuklarda asla zencefil kullanılmamasıdır. 2 yaş altındaki çocukların zencefil kullanması yarar değil zarar getirir. 2 yaş üstündeki çocuklarda ise yetişkinlerin aldığı dozun maksimum üçte biri kullanılmalıdır. 70 kg ve üstü yetişkin kilosu olarak kabul edilmektedir. Yetiřkinler ise günde 4 gramdan fazla zencefil tüketmemeli, hazırladıkları zencefili ise bir defada değil günün değişik saatlerinde kullanmalıdır. Bu konuda ideal olan zencefili 2-3 kerede tüketmektir.

#### Zencefil Kışın Aile Dostunuz

Kış günlerinde kendinizi ve ailenizi hastalıklardan korumakta zencefil başlıca yardımcınız olacak. Hani nasıl diyordu şarkıda? Bir tutam zencefil, aman ha ha ha ha, ha bin derde deva geliyor...