Имбирь – кладезь полезных веществ, которые так необходимы при беременности. Давайте рассмотрим полезные свойства этого растения, рецепты приготовления напитков из него.

**Что представляет собой растение?**

Имбирь – это многолетнее цветковое растение, родина которого Южный Китай. Однако в современном мире Индия является крупнейшим поставщиком по всему миру. Верхняя часть имбиря напоминает Осаку с мелкими чешуйками, но цветы по красоте часто сравнивают с орхидеей. В пищу употребляют только корневище, которое имеет округлую форму и произрастает в одной плоскости. Стебель с плодами применяется для размножения растения. Благодаря содержанию эфирных масел сухой корень имеет специфический запах. Он часто используется в медицине, косметологии и кулинарии. Имбирь прекрасно дополняет сладкие и соленые блюда, насыщая еду терпким вкусом и ароматом.

**Состав и лечебные свойства**

Имбирь имеет сложный химический состав. В нём содержится более 400 соединений. Основными компонентами являются:

* Витамины – А, С, В1, В2, ценные аминокислоты;
* Камфен, цинеол, бисаболен, борнеол, цитраль, линалоол;
* Гингерол, который и обеспечивает тот самый жгучий привкус и яркий аромат.

С давних времён растение является частью древней медицины. В Китае растение использовали для лечения различных расстройств желудочно-кишечного тракта, а также колик и артрита. Современные исследования показали что:

* Подземный стебель благотворно влияет на сосудисто-сердечную систему;
* Имбирный чай и мёд – эффективные средства в борьбе с кашлем и болью в горле;
* Растение применяется при лечении разного рода воспалений;
* Имбирь назначается людям, прошедшим курс химиотерапии: регулярный приём натурального лекарства помогает уменьшить общее недомогание и тошноту;
* Корневище растения известно своей способностью облегчать предменструальные симптомы (спазмы и боли внизу живота);
* Медики рекомендуют принимать имбирь ежедневно для предотвращения тошноты и рвоты.

**Имбирь при беременности**

Учёными было проведено несколько клинических исследований для определения эффективности и безопасности имбиря в период гестации. Результаты показали, что умеренное употребление имбиря при беременности уменьшает побочные эффекты от токсикоза. Продукт обеспечивает облегчение от тошноты и рвоты. Но важно тщательно следить за количеством съеденного имбиря, так как чрезмерное его употребление способно вызвать проблемы с пищеварением, которые могут иметь серьёзные последствия для организма будущего ребёнка.

**Преимущества имбиря на разных сроках беременности**

Первые 12 недель для эмбриона являются самыми важными, так как в этот период происходит формирование жизненно важных органов. Имбирь при беременности способен повысить циркуляцию крови, так что будущий ребёнок получает достаточное кровоснабжение. Ранние сроки беременности у многих женщин протекают тяжело, и чудо-растение помогает облегчить утреннюю тошноту. Свежий корень эффективен при лечении простуды, затяжном кашле и повышает иммунитет.

Во втором триместре врачи назначают чай с имбирём для поддержания уровня глюкозы в крови. Напиток предотвращает истощение и восполняет энергетический уровень с помощью богатого на витамины состава. После 12 недели эмбрион продолжает развиваться и ему для этого необходимо ещё больше питательных веществ. Имбирь улучшает обмен веществ.

Рождение ребёнка не повод отказываться от интимной близости, особенно если нет медицинских противопоказаний. Пряность усиливает сексуальное желание.

Третий триместр является самым трудным периодом беременности. Большинство будущих мам страдает от боли в пояснице, брюшной полости и суставах. Имбирь работает на гормональном уровне и расслабляет уставшие кости и мышцы. К тому же пряность может уменьшать воспаления и отеки в ногах.

На поздних сроках гестации распространённой проблемой является изжога и затруднённое пищеварение. Это лекарственное средство отлично борется с кислотами в желудке и устраняет причины, приводящие к вздутию и газам.

**Противопоказания к применению имбиря**

Корнеплод, безусловно, полезен для беременной женщины, так как он не оказывает негативного воздействия на рост и развитие плода. Но противопоказания всё-таки имеются:

* Тяжёлые формы токсикоза;
* Угроза преждевременных родов, так как имбирь способен повышать тонус матки;
* Гастрит, язва желудка в периоды обострения;
* Некоторые кишечные заболевания (дивертикулез);
* Повышенное артериальное давление;
* Гепатит и желчнокаменная болезнь:
* Любого рода кровотечения;
* Аллергия;

Иногда встречаются побочные эффекты применения имбиря: тошнота, рвота, диарея, аллергическая реакция. Подобные симптомы обычно возникают при передозировке продуктов, которые содержат в себе имбирь. При появлении первых признаков необходимо обратиться к врачу за дополнительной консультацией.

**В каком виде можно употреблять**

В кулинарии имбирь имеет обширное применение, но беременной женщине важно помнить о допустимых количествах продукта. Приобретать растение рекомендуется только в оригинальном виде или молотым в виде порошка. Суточная дозировка сухого продукта не должна превышать 1 грамма. Свежий же корнеплод (тёртый) используется для приготовления 1,5 литра напитка (3 ст. ложки).

**Имбирный чай**

Лекарственный настой хорошо подойдёт будущим мамам для облегчения токсикоза. Корнеплод натирают на мелкой тёрке и 2 ст. ложки заливают 1 литром горячей воды. Туда же кладут несколько долек лимона и 2 ложки мёда. Настаивают напиток 30 минут, и чтобы он не остыл, лучше использовать термос. Имбирный чай также является отличным средством для повышения иммунитета и профилактики простуды.

Для тех, кто пьёт настой в первый раз, рекомендуется уменьшить количество имбиря до 1 ст. ложки.

Следующий рецепт напитка поможет бороться с кашлем: тёртый корень (2 ст. ложки), очищенный от кожицы, перемешивают с 2 ст. ложками мёда, к смеси добавляют по щепотке корицы и муската. Полученную кашицу заливают кипятком и варят 2 минуты на среднем огне. Готовый отвар остужают и пьют небольшими порциями, растягивая на весь день.

**Свежий корнеплод и приправа**

Свежий имбирь и приправу из него используют в кулинарии. Особенно часто пряностью пользуются для приготовления различных соусов и подлив, а также для заправки салатов и супов. Он придаёт блюдам освежающий и жгучий аромат. Гурманы предпочитают сочетать приправу с рыбными и мясными блюдами, не остаются в стороне и десерты: печенья, пудинги и варенья.

Предлагаем следующий рецепт куриного супа с имбирём для улучшения пищеварения:

*Для приготовления вкусного супа понадобится имбирь (около 3 см), куриный бульон и филе. Режем свежий корень небольшими кубиками и измельчаем его вместе с чесноком. В бульон опускаем филе, готовую смесь, 1 ст. ложку соевого соуса и приправу карри. Для придания кислинки можно добавить лимонный сок. Доводим бульон до кипения и оставляем томиться 15 минут. Подаём блюдо с зеленью.*

**Цукаты**

Цукаты из имбиря - это прекрасный десерт, который повышает аппетит и одновременно заменяет таблетку от боли в горле. Однако беременным женщинам, набравшим лишний вес, стоит с осторожностью относиться к вкуснятине, так как засахаренный продукт обладает высокой калорийностью. Можно употреблять не более 1-2 долек в день.

*Для приготовления цукатов необходимы имбирь, сахар и один лимон. Корнеплод очищают от кожуры, нарезают тонкими пластинками и варят в воде около часа. Для сиропа нужен стакан сахарного песка и сок лимона. Общий объём жидкости должен составить 100 мл, недостающую часть доливают водой. Когда пластинки стали мягкими и прозрачными, горячую жидкость сливают, заливают сиропом и варят смесь на медленном огне. Готовый имбирь обмакивают в сахаре и дают обсохнуть.*

**Маринованный имбирь**

В отличие от других вариаций приготовления маринованный имбирь при беременности разрешается есть только в небольших количествах. Дамам с предрасположенностью к отёкам вообще не рекомендуется пряный продукт.

**Таблетки**

Корень имбиря также выпускают в формате лекарственного препарата: таблетки, капсулы, мягкий гель. Применяются они для облегчения тошноты, а также при воспалениях, артрите и ревматизме. Таблетки и капсулы принимают по 100–200 мг 3 раза в сутки. Существуют и другие формы выпуска – имбирный чай в пакетиках.

**Отзывы**

Мнения женщин на счёт имбиря во время беременности разнятся. Некоторые дамы говорят о растении как единственном спасении от токсикоза, другим становилось только хуже от приёма корнеплода, третья группа будущих мам отмечала аллергическую реакцию и прекращали употребление. Тем не менее, специалисты рекомендуют данный корнеплод как дополнительный источник витаминов и минералов.