

Zenzero

Lo **zenzero** è il rizoma dello Zingiber officinale, pianta appartenente alla famiglia delle Zingiberaceae.

Lo zenzero è tradizionalmente impiegato come antinfiammatorio, carminativo e antimicrobico. La sua efficacia è in diversi casi attribuibile alla presenza di gingeroli, che aiutano a migliorare la motilità intestinale e sono dotati di proprietà antinfiammatorie, analgesiche, calmanti, antipiretiche e antibatteriche. Lo zingerone sembra invece essere utile in caso di diarrea associata ad Escherichia coli, soprattutto nei bambini. Altri usi dello zenzero a scopo medicinale includono la preparazione di decotti contro raffreddore, tosse e mal di gola.

Dal punto di vista nutrizionale è una fonte di molecole dall'azione antiossidante, di vitamine necessarie per il buon funzionamento del metabolismo, di potassio alleato del cuore, di fosforo e calcio per la salute delle ossa e di ferro e rame necessari per la produzione dei globuli rossi.