

«معجون جادویی جامو» چیست و چه فایده ای دارد؟

دستورالعمل ساده توصیه شده برای تهیه آب جامو شامل زردچوبه، زنجبیل، آب نارگیل، آب مرکبات تازه و کمی فلفل سیاه است.

به گزارش سایت خبری پرسون، بر اساس بررسی سال ۲۰۲۰ که در مجله دیابت و سندرم متابولیک منتشر شد، نام این معجون از «جمپی» یک کلمه باستانی به معنای معجون جادویی در زبان جاوه‌ای گرفته شده است.

منشاء این نوشیدنی اندونزی است اما می‌توانید آن را در خانه نیز تهیه کنید. دانشگاه گرونینگن توضیح می‌دهد که محصولات سنتی جامو حاوی ترکیبی از گیاهان با فواید بالقوه برای سلامتی است. برخی از آن با گیاهان و ادویه‌هایی ساخته می‌شود که با التهاب مبارزه و عملکرد ایمنی را تقویت می‌کند و یا به بدن انرژی می‌دهد، در حالی که برخی دیگر ممکن است به تسکین کمردرد و درد عضلات کمک کند.

راه‌های مختلفی برای تهیه جامو وجود دارد اما ترکیبات رایج آن زردچوبه، زنجبیل، لیمو و عسل است.

این نوشیدنی سنتی اندونزیایی به دلیل اثرات ضد التهابی و انرژی‌زا و سایر فوایدش به طور گسترده مصرف می‌شود. بر اساس شواهد بالینی منتشر شده توسط دانشگاه گرونینگن برخی از گیاهان مورد استفاده در جامو با استرس اکسیداتیو مبارزه می‌کند؛ سلامت کبد را ارتقا و قند خون را نیز کاهش می‌دهد.

بر اساس گزارش مجله علوم و تحقیقات دارویی نتایج یک بررسی در سال ۲۰۲۰ نشان می‌دهد جینسینگ پاناکس، زردچوبه، گون، زنجبیل و سایر مواد موجود در دستورالعمل‌های خاص جامو می‌تواند پاسخ ایمنی را تقویت کند و برخی از علائم مرتبط با کووید ۱۹ را کاهش دهد.

همچنین بر اساس شواهد ارائه شده در بررسی‌های فیتوشیمی در سال ۲۰۲۲ آب جامو ممکن است حاوی پیرتای سبز (کلمغ)، گیاهی با اثرات ضد ویروسی، ضد التهابی و کاهش تب باشد. در آزمایش‌های بالینی این گیاه دارویی، سردرد، خستگی، گلودرد و سایر علائم را در افراد مبتلا به عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی کاهش می‌دهد.

دانشگاه گرونینگن اعلام کرده جامو ممکن است فشار خون بالا را نیز کاهش دهد؛ رشد تومور را سرکوب و درد عضلانی و مفاصل را کم کند. البته توجه داشت بیشتر مطالعات روی موش‌ها یا در یک محیط آزمایشگاهی کنترل شده انجام شده است؛ بنابراین یافته‌های آن ممکن است برای انسان‌ها صدق نکند. به علاوه آب جامو بسته به موادی که در آن استفاده می‌شود، ممکن است کم و بیش موثر باشد.

جامو فقط به این دلیل که طبیعی است، به معنای بی‌خطر بودنش نیست. آب جامو ممکن است خطرات کمتری برای سلامتی نسبت به برخی داروها داشته باشد اما همچنان می‌تواند اثرات نامطلوبی بر بدن بگذارد.

محققان در سال ۲۰۰۶ هشدار دادند که کاوا، یکی از رایج‌ترین مواد مورد استفاده در این نوشیدنی، می‌تواند بر هضم تاثیر بگذارد و باعث خستگی شود. به طور مشابه اکیناسه و جینسینگ پاناکس نیز می‌تواند معده شما را ناراحت و احساس خستگی را بر شما مستولی کند. از سوی دیگر ریشه شیرین‌بیان ممکن است فشار خون را افزایش داده و باعث عدم تعادل الکترولیت شود.

همان‌طور که محققان خاطرنشان کردند، این عوارض جانبی لزوماً وابسته به دوز مواد مصرفی در جامو نیست. ممکن است به دلیل سن فرد، ژنتیک یا وضعیت سلامتی و سایر عوامل واکنش‌های نامطلوبی از این محلول دریافت شود. به علاوه برخی از گیاهان ممکن است با یکدیگر یا با داروهای دیگری که مصرف می‌کنید، تداخل داشته باشد. به عنوان مثال زردچوبه نباید همراه با ایبوپروفن، آسپرین یا داروهای ضد انعقاد استفاده شود. مرکز سرطان Memorial Sloan Kettering توضیح می‌دهد که این گیاه می‌تواند بر متابولیسم دارو تاثیر بگذارد و سمیت برخی داروها را افزایش دهد.

در مجموع بعید است که یک لیوان آب جامو که گاهی نوشیده می‌شود، به سلامتی شما آسیب برساند. در مجموع مانند هر چیز دیگری اعتدال موضوعی کلیدی است.

بهترین گزینه این است که این نوشیدنی را در خانه تهیه کنید یا برندی را انتخاب کنید که از مواد ارگانیک استفاده می‌کند.

دستورالعمل ساده توصیه شده برای تهیه آب جامو شامل زردچوبه، زنجبیل، آب نارگیل، آب مرکبات تازه و کمی فلفل سیاه است. همه چیز را در مخلوط‌کن مخلوط و آب آن را صاف کنید و از نوشیدن آن لذت ببرید.