

Aké sú mínusy zázvorového džúsu ? Môže Ginger shot škodiť?

Zatiaľ čo podanie zázvoru sa vo všeobecnosti považuje za bezpečné pre väčšinu ľudí, existujú niektoré potenciálne vedľajšie účinky, ktoré stojí za zmienku.

Zázvor, najmä keď sa konzumuje vo veľkých množstvách, môže mať účinky na riedenie krvi. Výskumy v tejto oblasti sú však zmiešané, pretože niektoré štúdie zistili, že zázvor nemá žiadny vplyv na riedenie krvi.

Napriek tomu tí, ktorí užívajú lieky na riedenie krvi, ako je Warfarín, sa možno budú chcieť vyhnúť zázvorovým injekciám a obmedziť ich konzumáciu.

Keďže zázvor môže znižovať hladinu cukru v krvi, ľudia s cukrovkou užívajúci určité lieky na cukor v krvi by si mali dávať pozor na konzumáciu veľkých dávok zázvoru.

To znamená, že tento účinok na zníženie hladiny cukru v krvi je spojený iba s koncentrovanými zázvorovými doplnkami, nie nevyhnutne so zázvorovými dávkami.

Okrem toho by sa ľudia, ktorí sú alergickí na zázvor, mali vyhýbať silným Ginger shotom

Problémom je aj pridaný cukor. Niektoré recepty vyžadujú sladidlá, ako je med alebo agávový nektár, a na tlmenie korenistej chuti zázvoru sa používajú ovocné šťavy, ako je pomarančový džús.

Hoci konzumácia malého množstva šťavy alebo medu nie je

škodlivá, pravidelné pitie zázvoru s pridaným cukrom alebo ovocnou šťavou môže viesť k nadmernému príjmu kalórií a problémom s cukrom v krvi.

Informácie pochádzajú z webu:
<https://www.healthline.com/nutrition/ginger-shots>