

الثوم .. فوائد صحية جمة



الأحد 24 سبتمبر 2017 09:09 م

أوردت مجلة "إيلي" الألمانية أن الثوم يتمتع بفوائد صحية جمة؛ حيث إنه يمتاز بتأثير مضاد للبكتيريا ومثبط للالتهابات، كما أنه مضاد للأكسدة ويحمي من محدودية وظائف الخلايا أو الأضرار، التي تلحق بالحمض النووي DNA. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال في موقعها الإلكتروني أن الفضل في كل هذه المزايا الصحية يرجع إلى مركب كبريتي يعرف باسم "أليسين"، والذي يقوم بتنشيط الإنزيمات "كتالان" و"جلوتاثيون بيروكسيداز"، مما يساعد في محاربة ما يعرف بالجذور الحرة "Free Radicals"، التي تهاجم الخلايا وتدمرها.

ويعمل الثوم أيضا على تحفيز عملية الهضم ويخفف من متاعب المعدة والأمعاء، كما أنه يحارب عدوى المسالك البولية. وبالإضافة إلى ذلك، يسهم الثوم في خفض مستوى الكوليسترول وتنشيط عملية سريان الدم، مما يحد من خطر الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض الجهاز القلبي الوعائي والتجلط الدموي والأزمات القلبية والسكتات القلبية.

وللاستفادة من كل هذه المزايا الصحية، ينبغي تناول الثوم بمقدار نحو 5 جرامات يوميا، أي فص سميك تقريبا، ويُفضل تناوله نيئا.