

الثوم يقلل خطر الإصابة بـ3 أمراض خطيرة ☐☐ ما هي؟



السبت 28 أبريل 2018 01:04 م

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون من جامعة نوتنغهام أن استهلاك الثوم يقلل احتمال الإصابة بأمراض السرطان والقلب والنوع الثاني من السكري ☐

وبحسب ما نقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية؛ فإن للثوم عدة منافع صحية بفضل احتوائه على مواد عدة مثل مركبات الكبريت ☐

لكن الدراسة توّضّح أنها لا تدري ما الطريقة المثلى لتناول الثوم؛ بسبب عجز الطب عن تفسير الطريقة التي يقوم بها الجسم بعملية التمثيل الغذائي للثوم ☐

ووجد الباحثون أن الثوم يعمل على خفض ضغط الدم، كما أنه يضمّ في الوقت نفسه مكوّنات مضادّة للسرطان، وتبعاً لذلك فإن الطريقة التي يأكل بها الناس الثوم هي التي تحدّد ما إذا كانوا سيستفيدون منها صحياً أم لا ☐

ويوضّح الدكتور بيتر روز، وهو أحد المشاركين في الدراسة، أن المنافع المذكورة لا تعني أن الثوم يمنح حصانة كبرى ضد الأمراض، فهو يقلل الخطر فقط ولا يوقفه بشكل نهائي ☐