الخليج

منوعات, محطات

11 أغسطس 2022 20:06 مساء

البصل» فيتامين السعادة«

يُعتبر البصل من أهم الخضارالغنية بمجموعة من الفيتامينات والمعادن التي تعزز صحة الجسم وتقوي الجهاز المناعي، وتُسهم في الحفاظ على صحة البشرة والشعر، وتساعد في الوقاية من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل مشكلات القلب، وتحارب السرطانات والأورام الخبيثة بأنواعها، والبصل مضاد للالتهابات، مميّع للدم ومانع للجلطات، يرفع نسبة الكوليسترول الجيد في الجسم ويضبط ضغط الدم، كما يساهم في التنفس لمرضى الربو، وينصح العلماء بتناول حبة من البصل يومياً.

يعمل فيتامين «سي» على وقاية الجسم من التعرض للالتهابات أو الأمراض المناعية المختلفة، ويسهم أيضاً في تقوية الجهاز المناعي، ما يساعد في الحد من خطر الإصابة بالسرطان وحب الشباب، ويتواجد في البصل بمعدل 30 مرة أكثر منه في الليمون والبرتقال والكرنب والخضارالطازجة، ولذلك يعتبر من أفضل المحاصيل التي تساهم في التغلب على القلق والتوتر، وتستخدم كمهدئ طبيعي، ويُعرف أيضاً ب «فيتامين السعادة» نظراً لدوره في الشعور بالهدوء والسكينة والتخلص من الأعراض النفسية كالإحباط والاكتئاب.

يحتوي البصل أيضاً على مجموعة متنوعة من العناصر الهامة، كفيتامين «بي» الذي يمد الجسم بالطاقة ويساعد في الحفاظ على صحة البشرة والشعر، وكمية كبيرة من معدن الكبريت الذي يسهم في تحسين وظائف الكبد، ويلعب دوراً هاماً في ضبط الأنزيمات بشكل فعال، وأيضاً فيتامين «ك» الذي يعزز صحة الكبد، ويعمل على الوقاية من خطر الإصابة بهشاشة العظام لدوره في تعزيز امتصاص الكالسيوم في الجسم، بالإضافة إلى زيوت طيّارة، سكريات، ألياف، أحماض عضوية (الفوليك، البانتوثنيك)، فيتامين «أيه»، الصوديوم، البوتاسيوم، الكالسيوم، المغنيزيوم، والفوسفور.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©