الخليج

الصحة ,

13 ديسمبر 2023 18:43 مساء

فوائد عديدة لتناول الثوم يومياً.. تعرف إليها

يعد الثوم جزءاً أساسياً من المطبخ حول العالم، ويتم الاعتماد عليه في إعداد الكثير من الوجبات، ليس فقط بسبب قدرته على إضافة مذاق ورائحة قوية للأكل، لكن أيضاً لفوائده الصحية العديدة.

C يحتوي الثوم النيء على نسبة كبيرة من الفيتامينات والمعادن، والقدر القليل منه قد يمنحك 52% من فيتامين و84% منغنيز، و18% كالسيوم، و11% بوتاسيوم من احتياجاتك اليومية. B6 و62% فيتامين

ويشير الأطباء إلى أن الثوم الخام لديه القدرة على مقاومة السعال والتهابات البرد، وتناول فصين مهروسين منه على معدة فارغة له أقصى فائدة.

وتؤكد الدراسات أن الاستهلاك المنتظم للثوم يخفض ضغط الدم ويمنع تجلطه، كما يحتوي على مركب الأليسين، الذي يقلل من مستويات الكوليسترول، ويوقف خطورة الجزء الضار منه، ويحسن صحة القلب.

كما قد تتحسن مشاكل الجهاز الهضمي بإدراج الثوم الخام في النظام الغذائي، كونه يفيد الأمعاء ويقلل من التهاباتها، ويطرد الديدان المعوية منها ويدمر البكتيريا السيئة ويحمي البكتيريا الجيدة بداخلها.

ويعزز الثوم من مستويات المناعة ومقاومة الأمراض، ويساعد على ضبط معدل السكر في الدم، كما يساعد على منع ظهور حب الشباب وتخفيف آثار ندباتها.

ويحمي الثوم الجسم من سرطان الرئة والبروستاتا والمثانة والمعدة والكبد والقولون، وقد يساعد في تحسين أداء التمارين الرياضية.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©