

# الثوم يعالج ارتفاع ضغط الدم ويحمي من السموم الفطرية

## الثوم والبصل .. وقاية وعلاج

البصل ملين للأمعاء ومقوِّ للأعصاب وضابط لسكر الدم

أكدت دراسة جديدة بجامعة ألياما في برمنجهام، أن الثوم قد يساعد في الحماية من ارتفاع الضغط الشرياني في أوعية الرئة الدموية، ويدعى ارتفاع الضغط الرئوي الأولي، وهو سبب رئيس لحدوث الوفاة بقصور القلب. فقد اكتشف الباحث ديفيد دي كول وفريق البحث وجود مادة في الثوم تدعى "أليسين" تمنع النوع المتوسط من ارتفاع الضغط الرئوي لدى فئران التجارب.

ويجمع العلماء أنه مازالت هناك حاجة لإجراء الدراسة على الإنسان لمعرفة ما إذا كان للثوم التأثير الصحي نفسه الذي يظهر لدى فئران التجارب. وحول الفوائد الأخرى للثوم قال باحثون ألمان: إن إضافات الثوم يمكن أن تعمل على تخفيض تكون ترسبات دهنية في الشرايين على نحو كبير. وفي الاختبارات المعملية انخفض تكون الترسبات الدهنية المبكرة بنسبة 40 % وانخفض حجم الترسبات الموجودة بالفعل بنسبة 20 % بعد تعريضها لإضافات ثوم "كواي".

وأشار البروفيسور جونتر شيجل إلى أن أي نتيجة إيجابية لمثل هذه الدراسة يمكن أن تكمل الدراسات الإكلينيكية القائمة بالفعل بل وتقدم الآمال للملايين وخاصة النساء والمعرضين لخطر الإصابة بأمراض أوعية القلب نظرا لمعاناتهم من ارتفاع نسبة الكوليسترول أو ارتفاع ضغط الدم أو هؤلاء الذين يعانون من البدانة أو المدخنين أو الذين يقومون بنشاط جسماني قليل.

ومن جانب آخر، أكدت دراسة علمية سابقة أن استخدام بعض المستخلصات المناعية الموجودة في بعض الخضراوات التي يتناولها الإنسان في طعامه اليومي مثل الثوم والبصل تحمي الجسم من الأضرار الناتجة عن السموم الفطرية التي تنمو على الأغذية عند توافر ظروف معينة من الحرارة والرطوبة.

وأفادت الأبحاث، بأن هذه الخضراوات تحتوي على مركبات كبريتية بنسب عالية لها القدرة على حماية خلايا الجسم من أضرار هذه السموم عن طريق زيادة إنتاج الإنزيمات المضادة للأكسدة ومسك الشوارد الحرة الناتجة عن تمثيل هذه السموم بواسطة خلايا الكبد ومنع اتحادها بمكونات الخلايا. ويشير خبراء التغذية والصحة إلى أن البصل يفوق التفاح بفوائده العديدة وقيمتة الغذائية، ففيه عشرون ضعفاً من الكالسيوم الموجود في التفاح، وضعف ما فيه من الفوسفور وثلاثة أضعاف ما يحتويه من فيتامين "أ"، وهو يحتوي على فيتامين "سي" والكبريت والحديد ومواد وعناصر غذائية أخرى تساعد على إدرار البول والمادة الصفراوية من الكبد، وهي تتصف بأنها مليئة للأمعاء ومقوية للأعصاب وتعمل على ضبط نسبة السكر في الدم أيضاً. وبالإضافة إلى ذلك فإن خمائره تفيد في الاستسقاء وتشجع الكبد وانتفاخ

البطن وتورم الساقين وبعض الأمراض المتعلقة بالقلب والأوعية الدموية، وتشير الدراسات إلى أن للبصل مقدرة عالية على التخفيف من حدة الاضطرابات الناجمة عن ضخامة البروستات، حيث ينصح بتناوله بعد نعه في الخل الأبيض على الريق صباحاً.

ومن المعروف أن البصل يسيل الدمع لدى تقشيره أو تقطيعه وذلك يعود لاحتوائه على المادة الطيارة "سلفات الأليل"، التي تهيج العيون، وهي التي تحرض الكليتين على الإفراز.

وتجدر الإشارة إلى أن طبخ البصل يفقده التأثيرات الناتجة عن هذه المادة، وعادة ينصح بتناول البصل مطبوخاً لتليين الأمعاء والمساعدة على الهضم، لأن البصل النيئ صعب الهضم لهذا لا ينصح الذين يعانون من عسر الهضم.. أو بعض الاضطرابات الهضمية الأخرى بتناوله نيئاً.

وبالرغم من أن رائحة البصل تبدو غير مستحبة للكثير من الأشخاص إلا أن فوائده العديدة وخصائصه العلاجية والوقائية والغذائية تجعل منه الغذاء الذي يدخل في قائمة الطعام اليومية لدى العديد من الأشخاص. فهو يساعد على النوم الهادئ إذا ما تم تناوله قبل موعد النوم بحوالي ساعة تقريباً. ويفيد أيضاً من يتبع نظاماً غذائياً للمحافظة على وزن الجسم.

ووفقاً للأبحاث والدراسات فإن البصل الأبيض أكثر أنواع البصل فائدة، ويحفظ في مكان جاف وجيد التهوية، ولا يفضل الاحتفاظ بالبصل بعد تقشيره أو تقطيعه لأنه سريع التأكسد ويصبح مؤذياً إذا تم تناوله بعد ذلك. ■