

فوائد البصل المدهشة للصحة



الجمعة 1 سبتمبر 2017 م 03:09

يعتبر البصل هو من الخضر التي تنتمي إلى جنس الآليوم ، وهو من عائلة الثوم والكراث والبصل الأخضر . ويعتقد أن البصل نشاً في آسيا الوسطى ، وربما في منطقة إيران وباكستان . واليوم هو من الأنواع المزروعة على نطاق واسع في مناطق كثيرة من العالم .

هناك العديد من الأنواع المختلفة من البصل، حيث ان البصل الأحمر والأصفر ، والأبيض هم الأكثر شهرة . كل هذا التنوع له نكهة فريدة من نوعها ، من نكهة قوية جداً إلى الحلوة قليلاً . قد يستخدم البصل منذآلاف السنين كعنصر في أطباق مختلفة من قبل العديد من الثقافات في جميع أنحاء العالم . ويمكن أن يؤكل خام، أو يطهى ، أو يقلى ، أو يجفف أو يحمس . وهو يستخدم عادة كمادة منكهة و من التوابل في العديد من الأطباق . وبصرف النظر عن الطعم المميز الذي يضاف إلى الأطباق فإن البصل يوفر أيضاً العديد من الفوائد الصحية . في الطب الصيني يستخدم البصل لعلاج الذبحة الصدرية والسعال والالتهابات البكتيرية ، ومشاكل الجهاز التنفسي [١] منظمة الصحة العالمية (WHO) تدعم استخدام البصل لعلاج فقدان الشهية ومنع تصلب الشرايين [٢]

فوائد البصل

في هذه المقالة سوف نتعرف على فوائد البصل الغير نهائية حيث إنه دائمًا مع الوقت والدراسات يكتشف فائدة جديدة جديدة للبصل :

1. محاربة السرطان : مستخلص البصل غني بجموعة متنوعة من الكبريتيد ، والتي توفر بعض الحماية ضد نمو الورم . بعض الدراسات قد أظهرت أن الاستهلاك المنتظم من البصل يساعد في الحد من خطر عدة أنواع من السرطان مثل سرطان القولون والمستقيم، وسرطان الفم وسرطان البنكرياس، سرطان المعدة، سرطان البريئ، وسرطان المبيض . ويوصى أن تستهلك بصلة واحدة في اليوم للحماية من السرطان .

2. فوائد القلب والأوعية الدموية : قد تبين أن الاستهلاك المنتظم للبصل يعمل على خفض ارتفاع ضغط الدم وارتفاع مستويات الكوليستيرول . ويعزى ذلك إلى مركبات الكبريت والكروم وفيتامين B6 في البصل ، مما يساعد على منع أمراض القلب عن طريق خفض مستويات نوع من الأحماض الأمينية الذي يعتبر عامل من عوامل الخطير المحتملة للأزمة القلبية والسكتة الدماغية .

3. خفض مستويات السكر في الدم : قد ثبت أن الاستهلاك المنتظم للبصل ي العمل على خفض مستويات السكر في الدم . ووُجدت الدراسة أن البصل يحتوي على الأليل بروبيل ثاني كبريتيد الذي يساعد على خفض مستويات الجلوكوز عن طريق زيادة كمية الأنسولين .

4. يعزز صحة الجهاز الهضمي : البصل غني بالفلافونيدات الهائلة ، وهذه الفلافونيدات تساعده على خفض مخاطر الإصابة بسرطان القولون . وقد تبين أنه يمنع نمو الأورام في الحيوانات وي العمل على حماية خلايا القولون من الآثار الضارة لبعض المواد المسببة للسرطان .

5. جيد للبشرة : البصل يساعد على تنشيط الدورة الدموية في الغشاء المخاطي . ويمكن استخدامه على الدعمال والكمادات والعروق ، واستخدام عصير البصل مع العسل يمكن أن يكون أفضل علاج منزلي لحب الشباب شاهد خلطة البصل للشعر

6. تحفيز نمو الشعر : البصل غني بالكربونات التي يعد واحد من العناصر الغذائية الأساسية في تعزيز نمو الشعر . وقد أظهرت الدراسة أن استخدام عصير البصل على فروة الرأس مرتين في الأسبوع لمدة شهرين سوف يحفز نمو الشعر .

7. يعالج الكولييرا : البصل هو وسيلة فعالة لعلاج الكولييرا . طحن حوالي 30 غراما من البصل مع الفلفل الأسود ، ويتم تناوله من 2-3 مرات يوميا . هذا العلاج فعال لمرض الكولييرا . من ناحية أخرى، هذا يساعد أيضا على تقليل الإسهال والقيء .
8. الحفاظ على صحة العظام : كشفت الدراسة التي نشرت في مجلة الزراعة وكيمياء الغذاء أن البصل يمتلك أيضا القدرة على بناء الأنسجة والعظام والأنسجة الضامة بسبب مادة تم تضديدها حديثاً في وصفه لعلاج الغضاريف . البصل مفيدة جدا للنساء التي هن في خطر للإصابة بهشاشة العظام . وهناك أيضا أدلة تشير إلى أن خطر كسر الورك في النساء بعد انقطاع الطمث قد خفض من خلال الاستهلاك المنتظم للبصل .
9. علاج البرد والانفلونزا : البصل هو أيضا علاج عظيم لنزلات البرد والانفلونزا . الهنود استخدموه لدرء نزلات البرد والانفلونزا منظمة الصحة العالمية معترفه بالبصل لقدرته على تخفيف أعراض الانفلونزا مثل السعال والتهاب الشعب الهوائية، والازدحام، والتهابات الجهاز التنفسى .
10. تخفيف اضطرابات الأسنان : تظهر الأبحاث الأخيرة أن البصل يقتل البكتيريا التي تسبب تسوس الأسنان ومشاكل الأسنان الأخرى . يمكن مضغ البصل الخام لمدة دقيقة إلى ثلاثة دقائق لقتل جميع الجراثيم في الفم . يمكن وضع قطعة صغيرة من البصل على السن أو الأسنان المتضررة للمساعدة أيضا في تخفيف آلام الأسنان .
11. علاج الاضطرابات البولية : البصل له خصائص مدرة للبول ، والتي هي مفيدة في علاج الاضطرابات البولية . بالنسبة لأولئك الذين يعانون من حرقة أثناء التبول شرب الماء المغلي مع 6 و 7 جرام من البصل قد يخفف من الأعراض .
12. يمنع تجلط الدم : يعتبر البصل مضاد طبيعي للتخثر بسبب محتويات الكبريت التي تمنع تكثيل الصفائح الدموية مما يساعد على منع تجلط الدم .
13. تحسين وظيفة الجهاز الهضمي : البصل مصدر جيد للألياف الغذائية والمواد الحيوية التي تشجع نمو البكتيريا الجيدة (البروبتيotic) في الجهاز الهضمي، وبالتالي تحسن وظيفة الجهاز الهضمي .
14. حماية ضد الحساسية : البصل مثل البصل الأحمر غنية بمادة الكيرسيتين وهي مضاد للأكسدة والتي يعرف أن لها خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للحساسية . الفلافونويد تمنع إنتاج الهستامين ومواد أخرى . وفقا لدراسة حديثة إن الأعراض المرتبطة بحمى القش تتقلص إلى حد كبير إذا تم تناول كميات كبيرة من الكيرسيتين . الجرعة الموصى بها هي 400-200 ملجم ثلاثة مرات يوميا .
15. فوائد مضادة للالتهابات : الكيرسيتين الموجود في البصل ، جنبا إلى جنب مع غيره من المواد يساعد على تعزيز جهاز المناعة السليم . هذه المواد بعثابة عوامل مضادة للالتهابات ، والتي تقلل من تأثير الأمراض الالتهابية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي .