

الثوم لا يزيل ترسبات الشرايين ☐ وهذه فوائده



الثلاثاء 1 سبتمبر 2026 07:30 م

أكد ألكسندر شيشونين، أخصائي الأوعية الدموية الدماغية، أن الثوم يعد من الأطعمة المفيدة ضمن النظام الغذائي، لكنه لا يستطيع التخلص من لويحات تصلب الشرايين الموجودة داخل الأوعية الدموية ☐

وأوضح الطبيب أن الثوم يحتوي على مادة فعالة بيولوجيًا تتمتع بخصائص داعمة لصحة الأوعية الدموية، إلى جانب تأثيرها المضاد للالتهابات والبكتيريا، كما يمكن أن يكون لها دور إيجابي في صحة بطانة الأوعية الدموية ووظائف الأمعاء ☐

الثوم ليس علاجًا لتصلب الشرايين

وحذر شيشونين من الإفراط في تناول الثوم اعتقادًا بأن زيادة كميته يمكن أن تؤدي إلى تأثير علاجي مباشر على الشرايين ☐ وأشار إلى أن الثوم، رغم كونه غذاءً صحيًا، لا يعد علاجًا لتصلب الشرايين، ولا يمكن الاعتماد عليه وحده لإزالة اللويحات المتراكمة داخل الأوعية ☐

وأضاف أن التعامل مع تصلب الشرايين يتطلب أولاً تحديد الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى حدوث هذه التغيرات أو استمرار تطورها، بدلاً من محاولة علاجها من خلال نوع واحد من الأطعمة ☐

التغذية والنشاط البدني مهمان

وأشار أخصائي الأوعية الدموية الدماغية إلى أهمية الاهتمام بالنظام الغذائي وممارسة النشاط البدني عند التعامل مع تصلب الشرايين، باعتبارهما عنصرين أساسيين ضمن النهج العلاجي المتكامل للحفاظ على صحة الأوعية الدموية ☐

وتتطلب الوقاية من تطور المشكلة التعامل مع العوامل المؤثرة في صحة الشرايين، إلى جانب الالتزام بالعتادات الصحية المناسبة، وفقاً لحالة كل شخص وتوجيهات الطبيب المختص ☐

ما هي لويحات تصلب الشرايين؟

وتُعرف لويحات تصلب الشرايين بأنها تراكُمات من الكوليسترول ومواد أخرى على البطانة الداخلية للشرايين، وهو ما قد يؤدي مع مرور الوقت إلى تضيق الأوعية والتأثير على تدفق الدم إلى أعضاء الجسم المختلفة ☐

ويؤكد ذلك أن تناول الثوم يمكن أن يكون جزءًا من نظام غذائي صحي، لكنه لا يُغني عن التعامل الطبي مع تصلب الشرايين أو أسبابه وعوامله المختلفة ☐