

# الثوم يقوي الجسم ويساعد في تخفيض الوزن



الجمعة 16 مارس 2018 11:03 م

يشير خبراء التغذية إلى أن الثوم الطازج مفيد للجسم، كما أنه يتمتع بنفس الخصائص عند طبخه، لأنه يحافظ على مكوناته ويساعد أيضا في تخفيض الوزن.

وبعد الثوم من قديم الزمان أحد أهم المواد الطبيعية للوقاية من أمراض البرد والتأثير إيجابيا في صحة الجسم بصورة عامة. بيد أن الكثيرين يرفضون تناوله بسبب رائحته الحادة.

وعند معالجة الثوم حراريا، ينخفض تركيز الزيوت الطيارة فيه، ما يقلل بعض الشيء من فعاليته كمضاد للأمراض المعدية. ويؤكد الخبراء أن هذه السلبية الوحيدة للثوم المقلّي، أما باقي فوائده فتبقى على حالها.

ويمتاز الثوم المقلّي بأنه غني بالسعرات الحرارية كبقية المواد الغذائية المقلية. بيد أن الثوم يحتوي على إنزيمات تحلل الدهون، لذلك لن يسبب زيادة في الوزن، خاصة أنه يحافظ على جميع خواصه وفوائده للجسم عند طبخه مع الخضار، إضافة إلى أنه يعطيها نكهة خاصة.

ويضيف الخبراء أن الثوم المقلّي ينظف الجسم من الجذور الحرة والسموم المتراكمة في الجهاز الهضمي، وهو بذلك يقوي جهاز المناعة في الجسم. كما أن الثوم المقلّي يحمي الجسم من الأكسدة ويؤثر فيه على مستوى الخلايا، ما يساعد في تعزيز حمايته الطبيعية. لذلك يوصي الخبراء بتناوله على الرغم من رائحته الحادة، خاصة وأنها تنخفض نتيجة المعالجة الحرارية.