

الثوم يقوى الجسم ويساعد في تخفيف الوزن



الجمعة 16 مارس 2018 م 11:03

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

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

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

وبمتانة الثوم المقللي بأنه غني بالسعرات الحرارية كبقية المواد الغذائية المقلالية. يبيّد 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 المقللي ينظف الجسم من الجذور الحرة والسموم المتراكمة في الجهاز الهضمي، وهو بذلك يقوى جهاز المناعة في الجسم. كما أن الثوم المقللي يحمي الجسم من الأكسدة ويؤثر فيه على مستوى الخلايا، مما يساعد في تعزيز حمايته الطبيعية. لذلك يوصي الخبراء بتناوله على الرغم من رائحته الحادة، خاصة وأنها تنخفض نتيجة المعالجة الحرارية.