

فوائد مذهلة في البصل



الجمعة 1 مارس 2019 09:03 م

رغم رائحته النفاذة التي قد تزعج البعض، إلا أن البصل بمختلف أنواعه يتميز بفوائد صحية عديدة وذلك بفضل احتوائه على فيتامين C، ومركبات الكبريت، والفلافونويد وهو مضاد قوي للتأكسد، والمواد الكيميائية النباتية الأخرى التي توفر جميعها خصائص علاجية قوية. كما يحتوي البصل على مركب البوليفينول، والذي يلعب دوراً مهماً في منع وتقليل تطور الأمراض الخطيرة مثل السرطان والسكري، فضلاً عن دوره في تحسين مرونة الأوعية الدموية.

وإليكم فيما يلي 9 فوائد صحية مذهلة ستجعلكم تحرصون على تناول البصل يومياً، حسب ما جاء في موقع "دبلي هيلث" المعني بالصحة:

1- منع نمو الخلايا السرطانية:

خلصت دراسات عديدة إلى أن البصل يقلل بنسبة 50% خطر الإصابة بسرطانات المعدة والجهاز الهضمي والجهاز التنفسي، وذلك بفضل محتواه المكثف بمضادات الأكسدة والكبريت العضوي.

2- تنظيم السكر بالدم:

تشير الأبحاث إلى أن مستخلص البصل يمكن أن يقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم، ويحسن مستويات الكوليسترول أيضاً.

3- الوقاية من قرحة المعدة:

يمنع تناول البصل الإصابة بقرحة المعدة؛ عن طريق التخلص من الجذور الحرة ومن خلال منع نمو جرثومة المعدة أو بكتيريا هيلوباكتر وهي أحد الأسباب الرئيسة للإصابة بقرحة المعدة.

4- تحسين صحة الفم:

يستخدم البصل لمنع تسوس الأسنان وعلاج التهابات الفم؛ وذلك بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا، والتي تقضي على جراثيم الفم والحلق.

كل ما عليك هو مضغ قطعة من البصل النيء من 2 إلى 3 دقائق كلما لزم الأمر.

5- تقوية المناعة:

تقوي المواد الكيميائية النباتية المتوفرة في البصل الجهاز المناعي للجسم ضد السموم والأجسام الغريبة المختلفة التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بالأمراض.

6- علاج مشاكل الجهاز التنفسي:

يعد البصل الخام الممزوج بالعسل أو السكر البني والمنقوع ليلة كاملة، أفضل علاج لمشاكل الجهاز التنفسي كالسعال والبلغم والاحتقان.

7- وقف نزيف الأنف:

إذا كنت تعاني من نزيف متكرر في الأنف، فكل ما عليك هو وضع شريحة من البصل النيء تحت أنفك مباشرة، حيث يساعد الرذاذ المنبعث منها في تجلط الدم وبالتالي وقف النزيف. كما يمكنك أيضاً أن تنقع كرات القطن في عصير البصل وتضع واحدة في فتحات الأنف من 3-4 دقائق لوقف النزيف.

8- تحسين صحة القلب والأوعية الدموية:

أظهرت الدراسات أن مركب الكويرسيتين والمتوفر في البصل يساعد في القضاء على الجذور الحرة، ويثبط أكسدة البروتين الدهني منخفض الكثافة ما يقي من تصلب الشرايين □
كما يساعد البصل في المحافظة على مستويات فيتامين E بالجسم، وهو مضاد قوي للأكسدة معروف أنه مفيد لصحة القلب □

9- تنقية الجسم من السموم:

يحتوي البصل على كميات كبيرة من الأحماض الأمينية التي تحتوي على الكبريت وهي ذات تأثير قوي في إزالة السموم في الجسم، حسب ما أكده الدكتور جيمس جيه سالغا، مؤلف كتاب The Detox Revolution.

كما تشير الدراسات إلى أن البصل يحتوي على مادة الجلوتاثيون، وهي مضاد قوي للأكسدة يستخدمه الكبد لأغراض إزالة السموم من الجسم □