

دراسة علمية :تناول فصين ثوم يوميا يعالج هشاشة العظام وأمراض القلب



الأربعاء 6 أبريل 2016 10:04 م

كشف الموقع الإخبارى الأمريكى “Medical News Today”، عن الثوم له العديد من الفوائد الهامة للجسم، إضافة إلى أنه يعالج الكثير من المشاكل الصحية أفضل من الأدوية وتشمل:

1- الثوم يقاوم هشاشة العظام بعد سن اليأس

أظهرت دراسة علمية حديثة أن الثوم له تأثير مهم فى علاج هشاشة العظام خاصة لدى النساء بعد سن اليأس، عن طريق زيادة هرمون الاستروجين عند الإناث. ووجدت الدراسة أن جرعة يومية من الثوم (2 جرام من الثوم الخام) تعزز هرمون الاستروجين، وهذا يشير إلى أن الثوم قد تكون لها آثار مفيدة على صحة العظام عند النساء.

2- الثوم يعالج التهاب المفاصل

كشفت دراسة علمية سابقة أن الأطعمة مثل الثوم والبصل لها تأثيرات مفيدة فى علاج التهاب المفاصل، حيث أنه يقوى العضلات.

3- الثوم يساعد على سيولة الدم

أوضح فريق من الباحثين الأمريكيين مؤخرا عبر الموقع الأمريكى “Health day News” أن الثوم يمكن إضافته خاصة الشوربات والصلصات والملوخية وإلى العديد من الوصفات الأخرى لرائحته المميزة وطعمه الرائع وفوائده المهمة. وأكد الباحثون أن تناول الثوم يوميا مهم جدا لمرضى القلب، حيث أنه يعزز سيولة الدم ويمنع تجلطه، وبالتالي يقلل فرص الإصابة بانسداد الشرايين والاعوية الدموية.