

أمراض يقضى عليها البصل



الثلاثاء 12 أبريل 2016 06:04 م

البصل وهو ثاني أهم المحاصيل بعد الطماطم وتعدد خواصه العلاجية وهناك العديد من أنواع البصل منه الأحمر والأصفر والأبيض والأخضر ولكل منها نكهة متميزة عن الأخرى، كما تتنوع طرق استهلاك البصل، حيث يستخدم البصل نيئاً ومطبوخاً ومقلّياً ومجففاً، وهو عادة ما يضاف إلى أطباق السلطات والشوربة

ويستطيع البصل أن يهاجم الكثير من الأمراض ويقضى عليها وتعدد فوائده وأهمها مضاد للجراثيم والفطريات حيث إنه مصدر جيد لفيتامينات ب6 وج والبيوتين والألياف والكروم والكبريت والبالسيوم والفوسفور وبعض الزيوت الطيارة

علاج الربو ونزلات البرد والسل والأرق والالتهاب الرئوي والسمنة والالتهابات وخفض ضغط الدم والتهابات الأعصاب، كما أنه مدر جيد للبول ومفيد في نمو الأظافر والشعر وخفض نسبة السكر في الدم، ويقلل من خطر الإصابة بالعديد من أنواع السرطان

الوقاية من السرطان:

شرايح البصل غنية في محتواها من الكبريتات حيث توفر بعض الحماية ضد نمو الأورام السرطانية .

فوائد البصل للقلب:

هناك أدلة على أن مركبات الكبريت الموجود بالبصل تعمل كمضاد لتجلط الدم بالإضافة إلى قدرتها على خفض مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم وكذلك تحسين وظائف أغشية خلايا الدم الحمراء

ووجد أن استهلاك البصل في نظام خضراوات غذائي يعمل على توفير الحماية اللازمة للأوعية الدموية والقلب وبالتالي حماية القلب من النوبات القلبية

فوائد البصل للضغط:

يساعد البصل سواء تم استهلاكه نيئاً أو مطبوخاً في خفض ضغط الدم بشكل واسع، بالإضافة إلى أنه يعمل على الوقاية من تجلط الدم ومشاكل الدهون بالدم

مضاد للالتهابات:

وجد أن البصل يعمل على علاج مشكلات التهابات المفاصل أو الشعب الهوائية، ويحتوي البصل على بعض المركبات المهمة المضادة للأكسدة مثل الفلافونويد والكيرسيتين حيث تعمل هذه المواد على منع أكسدة الأحماض الدهنية بالجسم

فوائد البصل للبرد:

يعمل البصل على تسهيل المخاط الموجود بالبلعوم والريئة، كما أنه مضاد للالتهابات مما يجعله علاجاً فعالاً عند حدوث نزلات البرد، وعند خلط عصير البصل بحجم مساو له من العسل وتناول نحو 4 ملاعق من هذا الخليط يومياً فإنه يعمل على إذابة المخاط وتخفيف نزلات البرد

فوائد البصل للبواسير:

يعمل البصل على التخلص من العدوى البكتيرية بالقولون والأمعاء وهذا من شأنه يعمل على التخلص من مشاكل البواسير الناجمة عن العدوى البكتيرية بالأمعاء فوائد البصل للبطن: يعمل البصل على مقاومة النمو البكتيري بالقولون، وهو الأمر الذي يعمل على تقليل الإصابة بسرطان القولون وكذلك فإنه يعالج انتفاخ البطن والإمساك المزمن

فوائد البصل للعين:

وضع نقطة واحدة من عصير البصل داخل العين يعمل على تحسين البصر وإزالة الالتهابات من العين، كما أن إضافة نقطتين من عصير البصل الفاتر إلى الأذن يعمل على تخفيف آلامها. فوائد البصل للسكري: يحتوي البصل على أغلب العناصر المهمة في تنظيم السكر في الدم مثل الألياف والحديد وفيتامين ج والبوتاسيوم.

فوائد البصل الأخضر:

يحتوي البصل الأخضر على مجموعة واسعة من المركبات الغذائية الضرورية للجسم مثل الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.