

البصل يجلب السعادة ويمنع هشاشة العظام



الثلاثاء 6 مارس 2012 12:03 م

لم تعد الشيكولاتة أكثر المأكولات جلباً للسعادة، فقد تحولت تلك المقولة الشائعة إلى أسطورة، بعد أن كشفت دراسة عن قائمة غذائية تضم أكثر المأكولات التي تجلب السعادة للإنسان وتصدرها البصل

وأكدت الدراسة السويسرية أن البصل هو أكثر المأكولات التي تجلب السعادة والسرور، يليه الجزر والفول والموز والبطاطس، وأجريت هذه الدراسة التي نشرتها صحيفة "ديلي إكسبريس" على 100 من السلع الغذائية الأساسية لمعرفة مدى السعادة التي تجلبها المأكولات وبأسعار منخفضة

ومن الغريب أن البصل تصدر رغبات المبحوثين في قائمة المأكولات اللذيذة التي تجلب السعادة مثل الشيكولاتة والبطاطس والكعك، حيث تبذرت هنا الأسطورة القائلة بأن الشيكولاتة هي سر السعادة

وكشف البحث الطبي عن مركب طبيعي في البصل فعّال في تقوية العظام وتقليل خطر إصابتها بالترقق والهشاشة، حيث قال الباحثون في جامعة بيرن: "إن هذا المركب أثبت فعاليته في تقليل الخسارة العظمية عند استخدامه على خلايا العظم المستخلصة من الفئران المخبرية، ما يدل على أن تناول البصل باستمرار يمنع هشاشة العظام، خصوصا عند السيدات المسنات الأكثر عرضة للإصابة".

ووجد الباحثون بعد تحليل المركبات الكيميائية النشطة الموجودة في البصل الأبيض، أن أكثر مركب مسؤول عن تقليل الخسارة العظمية هو الـ"جي بي سي" إس، ولاحظ الباحثون بعد عزل مجموعة من خلايا العظم وتعريضها لهرمون "باراثايرويد" المنشط لخسارة العظام ثم تعريض بعضها للمركب أن المركب قام بمنع فقدان المعادن العظمية بصورة كبيرة، خصوصا الكالسيوم وذلك بمقارنتها مع الخلايا التي لم تتعرض له، وفقا لصحيفة "الاقتصادية" السعودية اليوم الاثنين

كما أفادت الدراسة أن تناول البصل الأخضر يعد أفضل وقاية من خطر الإصابة بأمراض القلب خاصة السكتة القلبية، حيث يحتوي البصل الأخضر على مادة "البلوتين" التي توجد أيضا في الشاي بمختلف أنواعه، وفي التفاح ولكن بنسب أقل عن تلك الموجودة في البصل الأخضر

وأوضحت الدراسة أن تناول كمية تتراوح بين 100 و200 غرام من البصل الأخضر بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع لها فائدة صحية كبيرة