

البصل وصفة سحرية للمناعة والأمعاء والقلب



السبت 3 أبريل 2021 11:37 م

البصل هو واحد من أكثر الخضار شعبية انتشارًا، فبالإضافة الى مذاقه المنعش، يمتلك عددا لا يحصى من الفوائد الصحية الكاملة[] واستعرضت صحيفة "الكونفيدنسيال" الإسبانية أبرز الفوائد التي يكتسبها الجسم عند تناول البصل وهي:

1- تتحسن صحة الأمعاء

للبصل تأثيرات إيجابية على البكتيريا الموجودة في هذا الجزء من أجسامنا[] إن البصل غني بالبروبيوتيك prebiotics، وهي ألياف غذائية تغذي البكتيريا المفيدة الموجودة في جهازنا الهضمي وتجعله في حالة أفضل[] وتوجد هذه المادة عادة في الخبز والغلغل والحبوب الكاملة التي يصعب على الجسم هضمها، لذلك تمر عبر مختلف مراحل الجهاز الهضمي وتتغذى منها البكتيريا المعوية[]

2- تتحسن المناعة

أظهرت دراسة علمية أن البروبيوتيك تحسن أيضا وظائف الجهاز المناعي، وهذا يعني أن تناول البصل سوف يكون مفيدا في حماية الجسم من العدوى والالتهابات التي يخشاها الجميع الوقت الحالي[]

3- يستفيد القلب

البصل غني بمضادات الأكسدة، وبشكل خاص يتميز البصل الأحمر باحتوائه على مادة الأنثوسيانين anthocyanins التي تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب في المستقبل[] وقد أظهرت دراسة نشرت عام 2013 أن النساء اللواتي كن يستهلكن كمية أكبر من الطعام الغني بالأنثوسيانين كانت لديهن احتمالات المعاناة من النوبات القلبية أقل بنسبة 32% من اللواتي نادرا ما يستهلكن هذا النوع من الطعام[]