

## البصل والثوم مضادان طبيعيان لمواجهة أمراض الشتاء



القاهرة: «الخليج»

أكدت دراسة مصرية حديثة، أن الاستمرار في تناول البصل والثوم، ضمن النظام الغذائي المتبع يومياً، من شأنه أن يمثل حائط صد منيعاً، أمام العديد من أمراض الشتاء، وبخاصة أنواع الإنفلونزا المختلفة، نظراً لما فيها من مكونات وعناصر غذائية، مثل المركبات الكبريتية والفيتامينات، التي تعزز من عمل الجهاز المناعي في جسم الإنسان. وقالت د.إلهام عبد الرحمن، أخصائي التغذية الإكلينيكية: إن فوائد البصل والثوم الصحية متعددة، مشيرة إلى أنه على الرغم من رائحتهما النفاذة، التي قد تجعل بعض الناس يمتنعون عن تناولهما، إلا أن فوائدهما خلال الشتاء، تدفع إلى إعادة التفكير، حيث يعملان على مقاومة نزلات البرد، عبر تدعيم الجهاز المناعي، ومقاومة العديد من الأمراض. ويدخل البصل والثوم منذ القدم، في العديد من العلاجات التي يعتمدها الطب البديل، وتقول د.إلهام عبد الرحمن: إن «احتواء البصل والثوم على العديد من المواد المضادة للالتهابات، يساعد عملياً على علاج التهاب الحلق المصاحب لنزلات البرد، إلى جانب تحسين وظائف الجهاز التنفسي بشكل عام، حيث يحتوي البصل والثوم على مركبات «الفلافونويدات»، وهي مركبات لها خواص مضادة للالتهاب والأكسدة، ومن ثم فهي تساعد بشكل كبير على تحسين أزمت الربو، بل وتسهم بشكل فعال في علاج الالتهاب الرئوي، وتخفيف أعراض ضيق التنفس، كما يساعد تناول

«البصل والثوم على علاج السعال المصاحب للإصابة بنزلات البرد».

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024."