فوائد تناول الثوم على الريق

يعتبر الثّوم نبات ع ُشبيّ يزرع في جميع الأقاليم في العالم ويعرف من أقدم النباتات الصحية والمفيدة منذ أَقدم العصور حتى اليوم. ع ُرف الثوم بالعديد من الحضارات القديمة بصفاته الوقائية وعلاج الأمراض، مثل الطب الهندي والعربي والصيني.

من ممي ّزات الثوم أنه يعتبر ترياق عام لجميع الأمراض ، وهو يتركب من مركبات محتوية على الكبريت والحمض الأميني السيستين و مادة الألليل ، الذي يتحول الى الأليسين لدى هرسه . وقد أثبتت الدراسات والعديد من الأبحاث أن الثوم يتمتع بالكثير من الفوائد الوقائية والعلاجية.

فوائد تناول الثوم على الريق:

- يخفض تناول الثوم مستوى الكولسترول وضغط الدم : يعتبر إستخدام الثوم الأكثر شيوعًا من قبل كافة الأشخاص وهو يدخل في وصفات عدد كبير من الطبخات والصلصات كما يمكن تناوله الى جانب المأكولات ، فهوي يقلل مستوى الكولسترول السيء LDL في الدم كما انه يخفض ضغط الدم ، من خلال تأثيره على ارتخاء عضلات الأوعية الدموية وزيادة انتاج أكسيد النيتريك.
- يقي من الإمابة بأمراض القلب والأوعية الدموية : يحارب تناول الثوم بإنتظام تصلّب الشرايين وتراكم الخثرات والتجلطات ، بما انه يخفض ضغط وكولسترول الدم ويخفض الدهون الثلاثية فهو بالتالي يساهم في الوقاية وعلاج أمراض القلب والشرايين.
- يكافح الأمراض المعدية: لطالما استخدم الثوم منذ قرون لعلاج العديد من الأمراض المعدية ، ومن بينها عدد من أنواع البكتيريا والفيروسات والفطريات . وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الثوم يتمتع بآثار فع الة عمحاربة العديد من أنواع البكتيريا ، حيث إن مادة الألليسين تقاوم إنزيمات البكتيريا ، كما انه يحارب البروتوزوا ، لذا يستخدم كعلاج لداء الجاريا الطفيلي في الجهاز الهضمي والذي يسبب العديد من الأعراض.
 - يقي من الإصابة بأمراض السرطان : وجدت الأبحاث الحديثة أنّ

الثوم يحتوي على العديد من المركّبات التي تحارب أمراض السرطان، خاصة ً مواد المستخلصات الزيتية مثل دياليل ، التي لها دور في مُحاربة سرطان الثدي . تشمل الميكانيكيات التي يحارب بها الثوم الخلايا السرطانية عبر تنشيط الإنزيمات والتعارض مع تكوين الأحماض النووية للخلايا السرطانية.

- القضاء على الجذور الحرة : تعمل الجذور الحرة النشيطة في الجسم على التأثير على القلب وتؤدي إلى أمراض السرطان عبر تكوين هذه الخلايا . يعمل الثوم على منع تكاثر ونمو الخلايا السرطانية وتعطيل نمو الأوعية الدموية بالسرطان ، بما انه يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة ومواد محاربة السرطان . بالإضافة الى ذلك ، يعمل الثوم على تقوية جهاز المناعة في الجسم ، لذا فهو يقي من الكثير من الأمراض.
 - يخفض سكر الدم ويعالج مرض السكري: وجدت العديد من الداراسات أن الثوم يتمتع بدور فعال بتخفيض مستوى سكر الجلوكوز في الدم ، يخفض كولسترول ودهون الدم بالنسبة للأشخاص المصابين بالسكري. يعمل مستخلص الثوم مع دواء السكري على تخفيض سكر الدم بشكل أكبر من الدواء وحده ، في حين ان استهلاك مستخلصات الثوم لفترة طويلة يخفض سكر الدم . بالإضافة الى ذلك ، أثبتت دراسات أخرى أن مستخلص الثوم يلعب دور مهم بتحسين حالات مقاومة الإنسولين.
- يعالج الثوم فطريات الجلد : يستخدم العديد من الأشخاص الثوم على البشرة كعلاج للإلتهاب الفطري ".

×

- يحارب الشيخوخة : يلعب الثوم دورًا مهمًا في محاربة الشيخوخة المبكرة وحماية خلايا الجلد لأنه مضاد للأكسدة قوي.
 - يساعد على خسارة الوزن: يتمتع الثوم بقدرة على محاربة السمنة الزائدة والقضاء على الوزن الزائد.