

# معلومات ستدهشكم فوائد البصل لخسارة الوزن

يعد البصل من أشهر وأهم أنواع الخضار التي نتاولها بشكل يومي وتدخل في أكثرية الأطعمة.

البصل غني بنسبة كبيرة من المعادن والفيتامينات التي تقي من السمنة لأنه يعمل على إذابة الشحوم والدهون المتراكمة. وفي ما يلي سنتعرف الى فوائده:

يلعب البصل دورا مهما عند مستوى الجهاز الهضمي لأنه غني بالماء، ما يجعله يساعد في عملية إفراز الجسم لأنزيم كبريت السيستين المضاد للسمنة.

تناول البصل يجعل من الشخص يشعر بالبشع ويقلل من عدد تناول الطعام لأنه غني بالألياف التي تقلل من مستوى الشحوم الثلاثية والكوليسترول الضار ويزيد من الكوليسترول الصحي، ما يجعله مدرا للبول ايضا.

هذا ويساعد على تسريع عملية الهضم ما يساهم بحرق الدهون بشكل أفضل.

فوائد البصل لا تقف عند بل هي أيضا في أوراقه، بحيث بينت الأبحاث أن هذه الأوراق تقي من الإصابة بالسمنة. ولتحضيره ما عليكم سوى غسل البصل جيدا وتقطيعه ونقعه في الماء، والمواظبة على تناول كوب منه يوميا قبل تناول أي وجبة رئيسية.

كما وأن شرب مغلي قشر البصل يساعد على حرق السيلوليت، إذا فهو من الوسائل التي تساعد في التنحيف. إضافة الى أنه يحمي الجسم من التعب والإرهاق الذي قد ينتج خلال إتباع حمية غذائية.

البصل غني بالمركبات الطبيعية التي تقي الشرايين من الإصابة بتخثر الدم ويحسن من الدورة الدموية، ويحتوي على مادة الفلافونويد المضادة للأكسدة في الطبقة الخارجية من حبة البصل.

وأثبتت الدراسات أن تناول البصل الأحمر 5 مرات أسبوعيا بمعدل بصلتين يجنب الإصابة بمشاكل في القولون وأمراض المريء والحنجرة.

إذا، لا تهملوا إدخال البصل الى نظامكم الغذائي وتناوله مع الأطعمة والخضار للاستفادة من الألياف الموجودة فيه لخسارة الوزن.