



## سلسلة تعرف على غذائك: البصل

لماذا يجب على النساء عدم مفارقة البصل؟ هل للبصل تأثير إيجابي على صحة العيون غير ذروف الدموع. وما العلاقة بين البصل وصحة القلب؟

للإجابة عن هذه التساؤلات ولمعرفة بعض الطرق المبهرة للتخلص من رائحة البصل من الفم واليدين، ندعوكم لقراءة مقالنا.



### بطاقة تعريفية

الاسم الشائع: البصل

الاسم العلمي: *Allium cepa L.*

### المكونات

يحتوي البصل على ما يقرب من 90% من الماء، مع نسبة عالية من الألياف الغذائية والسكريات. وبالنسبة للفيتامينات والمعادن فإن البصل يحتوي على نسبة منخفضة من الصوديوم، ونسبة عالية من فيتامين B6 وحمض الفوليك، والكالسيوم، والمغنيسيوم، والفوسفور، والبتواسيوم. في المقابل، فإن البصل يحتوي على كمية قليلة من الدهون. و يحتوي من الأحماض الأمينية على حمض أرجينين، والجلوتاميك بكميات جد ضعيفة.

### فوائد البصل

#### البصل والسرطان

أشارت الأبحاث إلى أن البصل قد يكون له دور في الوقاية من مجموعة واسعة من أنواع السرطان المختلفة التي تصيب القولون، والمستقيم، والمعدة، والكبد، والكلي، والرئة، والمثانة، والثدي، والمبيض، والمخ، والمريء. في عام 2006 نشرت المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، دراسة مفادها أن استهلاك البصل بوتيرة معتدلة يحمي من سرطان القولون، و سرطان المستقيم، وسرطان الحنجرة و المريء. كما

أن المداومة على استهلاك البصل يقي من سرطان تجويف الفم والمريء ولكن ليس سرطان البروستاتا، أو سرطان الثدي أو سرطان الخلايا الكلوية [1].

### البصل والوقاية من أمراض القلب والشرابين

في سنة (2009) صدرت دراسة [2]، أكد من خلالها مجموعة من الخبراء أن اتباع نظام غذائي غني بالبصل قد يكون له تأثير إيجابي على خطر احتشاء عضلة القلب الحاد. كما أشاروا إلى أن البصل يمكن أن يكون مفيدا في الوقاية من الأمراض القلبية الوعائية.

وفي سنة (2008) أظهرت أحد الأبحاث التي أجريت على نماذج حيوانية مصابة بالنوع 2 من مرض السكري، أن جلد البصل كان فعالا في السيطرة على ارتفاع السكر في الدم، على الأقل جزئيا عن طريق تثبيط نشاط ألفا جلوكوزيد [3].

### البصل و الوقاية من هشاشة العظام

لاستهلاك البصل تأثير مفيد على كثافة العظام عند النساء سواء في مرحلة ما قبل أو ما بعد سن اليأس [4].

### البصل وصحة العيون

خلصت بعض الأدلة الوبائية أن لعنصري اللوتين و زياكسانثين الموجودين في البصل دورا مهما في الحماية من أمراض العين المرتبطة بالتقدم في السن [5, 6]. وقد وجد انخفاض خطر الإصابة بأمراض العين بالتزامن مع استهلاك الأطعمة الغنية باللوتين، والزياكسانثين [5].

### طرق للتخلص من رائحة البصل

لعل الأمر المزعج الذي يجعل كثيرين يعرضون عن تناول البصل هو الرائحة، إليكم بعض الطرق للتخلص من هذا العائق والاستفادة من مزاياه المذهلة:

لإزالة الرائحة من اليدين:

- غسل اليدين بمعجون الأسنان.
- وضع عصير الليمون على يديك لمدة ثلاث دقائق تقريبا.
- افرك يديك جيدا ببعض الأجزاء من البرتقال.
- اغسل يديك بمخلفات القهوة.

أما لإزالة رائحة البصل من الفم، فيمكن:

- غسل الأسنان بالمعجون،
- مضغ العلكة،
- أكل قطع من الخبز،

1. Galeone, C., et al., *Onion and garlic use and human cancer*. The American journal of clinical nutrition, 2006. **84**(5): p. 1027-1032.
2. Galeone, C., et al., *Allium vegetable intake and risk of acute myocardial infarction in Italy*. European journal of nutrition, 2009. **48**(2): p. 120-123.
3. Lee, S.U., et al., *Flavonoid content in fresh, home-processed, and light-exposed onions and in dehydrated commercial onion products*. Journal of agricultural and food chemistry, 2008. **56**(18): p. 8541-8548.
4. Matheson, E.M., A.G. Mainous III, and M.A. Carnemolla, *The association between onion consumption and bone density in perimenopausal and postmenopausal non-Hispanic white women 50 years and older*. Menopause, 2009. **16**(4): p. 756-759.
5. Mares-Perlman, J.A., et al., *The body of evidence to support a protective role for lutein and zeaxanthin in delaying chronic disease. Overview*. The Journal of nutrition, 2002. **132**(3): p. 518S-524S.
6. Sies, H. and W. Stahl, *Non-Nutritive Bioactive Food Constituents of Plants: Lycopene, Lutein and Zeaxanthin*. International journal for vitamin and nutrition research, 2003. **73**(2): p. 95-100.