



## سلسلة تعرف على غذائك: الثوم

في هذه الحلقة الأولى من سلسلة تعرف على غذائك سنتعرف على:

– الفوائد الصحية للثوم

– كيف تتخلص من رائحة الثوم من الفم؟

– ولماذا يجب على الرجل الحذر من الإفراط في الثوم؟



### بطاقة تعريفية

الاسم الشائع: الثوم

الاسم العلمي: *Allium sativum*

### أبرز المكونات:

– الزيوت العطرية أو ما يسمى أيضا الزيوت الطيارة: (disulfures de diallyle □ allicine □ alliine □ (...alliinase □ inuline

– النشويات

– السيلينيوم Sélénium

– مجموعة من الفيتامينات أ، ب، ج، هـ،

– مجموعة من المركبات الكبريتية

### الفوائد الصحية:

– مضاد للأكسدة

– يمنع الإصابة بالأورام السرطانية و يبطئ نمو الأورام: يمنع انتشار سرطان القولون، سرطان المرارة، سرطان المستقيم، سرطان الثدي، سرطان البروستاتا، سرطان الرئة .

– مضاد للإلتهابات

– الثوم هو مضاد حيوى طبيعى، مضاد للجراثيم وللفطريات وللفيروسات

– قاتل للأميبيا ويفيد في علاج حالات الإسهال

– يزيد الشهية

– استخدام الثوم على المدى الطويل يساعد على منع الإصابة بأمراض القلب وذلك من خلال تقليل نسبة الكوليسترول وتقليل لزوجة الدم، ويمنع الإصابة بالجلطات

– يحمي من الإصابة بارتفاع الضغط لأنه موسع للأوعية الدموية، ويخفض الكوليستيرول فيحول دون ظهور تصلب الشرايين

– ينظم معدلات سكر الدم

– مفيد لحماية الكلي

– يساعد في علاج ومنع الانفلونزا والتهابات الجهاز التنفسي العلوي

– يغذي بصيالات الشعر فيقويه ويزيل القشرة ويعالج العديد من مشاكل الشعر

– يساعد على علاج التهاب المفاصل

كيف تتخلص من رائحة الثوم من الفم

لإزالة رائحة الثوم من الفم يمكن استخدام :

ü البقدونس والنعناع

ü معجون الأسنان

ü شرب الحليب: ينصح بشربه قبل أو أثناء الوجبة التي تحتوي على الثوم أو البصل،

ü شرب الشاي الأخضر: ينصح بشربه قبل أو أثناء الوجبة.

هل هنالك مخاطر في حالة الإكثار من أكل الثوم؟

قد يؤدي الإفراط في أكل الثوم إلى مشاكل في وظائف الجهاز التناسلي للذكر: حيث أثبتت التجارب المخبرية على الفئران أن الثوم يؤدي إلى نقص تركيز التستوستيرون، ويأثر سلباً على الأنايب المنوية ...

انتظرونا في الحلقة المقبلة مع غذاء جديد من سلسلة "تعرف على غذائك"،

إلى ذلكم الحين نستودعكم الله

المراجع:

Anjali Bhatt, V. P. (2013). Antioxidant activity of garlic using conventional extraction and in vitro gastrointestinal digestion. *Free Radicals and Antioxidants*, .30e34

Imen Hammami, A. N. (2013). Effects of Garlic Fractions Consumption on Male Reproductive Functions. *JOURNAL OF MEDICINAL FOOD*, 82-87

Jenny Lee, S. G.-S.-S. (2013). HPLC-MTT assay: Anticancer activity of aqueous garlic extract is from allicin. *Analytical Biochemistry*, 187-189

Jin ZY, H. R. (2013). The protective effects of green tea drinking and garlic intake on lung cancer, in a low cancer risk area of Jiangsu province, China. *Zhonghua liu Xing Bing xue za zhi = Zhonghua Liuxingbingxue Zazhi*, 114-119

Nasri, H. (2013). Renoprotective effects of garlic. *Journal of Renal Injury Prevention*, 27-28

Sixiang You, E. N.-X. (2013). Inhibitory effects and molecular mechanisms of garlic organosulfur compounds on the production of inflammatory mediators. *Molecular Nutrition & Food Research*, 1-12

Tarak Nath Khatua, R. A. (2013). Garlic and cardioprotection: insights into the molecular mechanisms. *Revue canadienne de physiologie et pharmacologie*, .448-458

Vishal Gaekwad, N. T. (2013). IN VITRO EVALUATION OF ANTIMICROBIAL EFFECT OF FRESH GARLIC EXTRACT AND ITS INTERACTION WITH CONVENTIONAL ANTIMICROBIALS AGAINST ESCHERICHIA COLI ISOLATES. *International Journal of Current Research and Review*, 106-114