

مذاقه حد لكن فوائده الصحية كثيرة جداً..تعرفوا إلى عصير البصل



للبصل أهمية كبيرة في النظام الغذائي، إلى جانب دوره في تعزيز مذاق الوجبات المختلفة، حيث له فوائد صحية كبيرة.

وبحسب موقع Boldsky، فإن البصل غني بمضادات الأكسدة والالتهابات والبكتيريا، بالإضافة إلى غناه بفيتامينات A و B و C و بحمض الفوليك وبمعادن مثل الكالسيوم والفوسفور والمغنيسيوم والكبريت والكاروم والحديد.

وفي السنوات الأخيرة أظهرت نتائج الدراسات أن العديد من منتجات البصل لها آثار إيجابية على مرضى السكري وارتفاع ضغط الدم. لذا ينصح بتناول عصير البصل بسبب فوائده الصحية المتعددة.

1. تقليل الوزن

يعتبر عصير البصل غني بالكبريتين، وهو فلافونويد نباتي يمكن أن يساعد في "الحفاظ على ملف تعريف الدهون" في الأجسام التي تعاني من مستويات مرتفعة من الكوليسترول. واستهلاك 100 مل من عصير البصل

يوميًا لمدة ثمانية أسابيع يمكن أن يقلل إلى حد كبير من الدهون التي تتراكم عند الخصر، كما أنه يحد من ارتفاع مستويات الكوليسترول الضار LDL.

2. محاربة أمراض القلب

تُعد السمنة أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مثل السكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم. يساعد عصير البصل في تقليل الالتهابات الناجمة عن السمنة والتي قد تؤدي إلى أمراض القلب، حيث إنه يعمل بمثابة مضاد للتخثر ممتاز ويساعد في منع تصلب الشرايين ويحمي من أمراض القلب. ويساعد عصير البصل أيضًا في خفض مستويات هوموسيستين، أحد أحماض ألفا الأمينية، وبالتالي، يمكن أن يمنع التطور المبكر لمشاكل القلب.

3. مكافحة أمراض العيون

لعصير البصل آثار كبيرة في علاج العدوى العادية والتهاب الجفن والتهاب الملتحمة. وتساعد المركبات المضادة للميكروبات وللتهابات في عصير البصل في الوقاية من أمراض العيون.

4. التصدي لتساقط الشعر

أظهرت دراسة علمية مدى فعالية عصير البصل عند استخدامه كدهان موضعي لعلاج داء الثعلبية، والذي يتسبب في تساقط شعر الرأس. ساعد عصير البصل، عند تطبيقه مرتين يوميًا لمدة شهرين، في بدء نمو الشعر مجددًا.

5. دواء لهشاشة العظام

تحدث حالات الإصابة بهشاشة العظام بسبب فقدان الكثافة المعدنية العظمية. وينتشر المرض بشكل شائع لدى النساء، وخاصة بعد انقطاع الطمث. وقد أظهرت دراسة أن الآثار المضادة للأكسدة لعصير البصل يمكن أن تساعد في تحسين كثافة العظام لدى النساء بعد انقطاع الطمث، عندما يستهلكن 100 مل يوميًا منه وذلك لمدة ثمانية أسابيع. ويمكن لهذا العصير أن يساعد أيضًا في علاج العديد من الاضطرابات الأخرى المرتبطة بالعظام.

6. يحارب مرض السكري

يمكن أن يساعد استهلاك عصير البصل في تقليل نسبة الغلوكوز في الدم بنسبة 50% عند الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع الثاني. كما يساهم عصير البصل في تجديد خلايا بيتا للبنكرياس، التي تتسبب عند تضررها بمرض السكري من النوع الأول بسبب عدم كفاية إنتاج الأنسولين.

7. دواء للحساسية

أظهرت دراسة التأثير المثبط لعصير البصل على مسببات الحساسية في جسم الإنسان. يمكن أن يساعد عصير البصل في تقليل السيتوكينات الالتهابية، التي تسبب حساسية الجلد والأمراض الأخرى التي تشبهها كالربو القصبي. يأتي هذا بفضل التأثير المضاد للالتهابات والفيروسات في عصير البصل.

8. يكافح البرد والسعال

تعتبر العلاجات المنزلية للبرد والسعال فعّالة إلى حد بعيد. ويمكن أن يكون مزيج من عصير البصل والعسل طريقة فعالة للتعافي من أمراض الجهاز التنفسي ونزلات البرد.

كما تقول بعض الدراسات أن العصارة المستخرجة من البصل يمكن أن تساعد في تخفيف المخاط وتهدئة التهاب الشعب الهوائية والتخلص من البلغم.

9. الحفاظ على صحة الأسنان

ذكرت دراسة علمية أن التأثير المضاد للجراثيم الذي يتميز به عصير البصل يقضي على مسببات تسوس الأسنان والتهاب اللثة.

10. الوقاية من الأورام السرطانية

أشارت نتائج دراسة علمية إلى أن عصير البصل يمكن أن يساعد في منع انتشار سرطان القولون والمستقيم، علاوة على كونه مفيداً للوقاية من أنواع السرطان الأخرى مثل سرطان الثدي وسرطان القولون.

11. فوائد صحية أخرى

- وقف نزيف الأنف

- علاج الصداع الشديد

- علاج مرض السل

- علاج فوري لحب الشباب

• التقليل من آلام التهاب المفاصل

• شفاء الحروق الطفيفة.