

أخصائي يكشف الطريقة الصحيحة لتناول الثوم والحصول على أقصى فوائد الأليسين!

24 مارس، 2026



كشف أخصائي علوم الغذاء والتغذية د. مشوح عبدالله المشوح أن المركب النشط الرئيسي في الثوم، الأليسين، هو المسؤول عن معظم الفوائد الصحية مثل دعم المناعة، خفض الضغط، ومقاومة البكتيريا والفيروسات.

الطريقة المثلى

وأوضح عبر حسابه على منصة "إكس" أنه للاستفادة القصوى منه، اتبع الخطوات التالية:

الطريقة المثلى:

1. قشر فص الثوم (1-3 فصوص يوميًا عادةً كافية).
2. اهرسه جيدًا أو افرمه ناعمًا أو قطّعه قطع صغيرة جدًا - كلما زاد التكسير زادت كمية الأليسين.
3. اتركه مكشوفًا في الهواء 10-15 دقيقة ("قاعدة الـ 10 دقائق للثوم") حتى يتفاعل الإنزيم الليناز مع المادة الأليين لتكوين أكبر كمية أليسين ممكنة.

بعد الانتظار، تناول الثوم حسب الطريقة التالية:

- نىء بعد التقطيع مباشرة: أقوى فائدة (100%)، لكنه قد يهيج المعدة عند البعض.

- مع السلطة أو الصوص البارد: مثالي للاستفادة الكاملة.
- أضفه في آخر الطبخ بعد إطفاء النار أو حرارة أقل من 60°م: فائدة جيدة إلى عالية.
- الطبخ العادي على حرارة عالية: استفادة منخفضة جدًا، لأن الحرارة تدمر الإنزيم قبل تكوين الأليسين.

نصائح إضافية

- لا تضع الثوم المفروم مباشرة على النار الساخنة.
- إذا كنت لا تتحمل الثوم النيء (حرقه أو رائحة قوية):
- اخلطه مع زبادي، عسل أو خيار.
- ابدأ بكمية صغيرة وزد تدريجيًا.
- الثوم الأسود المعتق غني بمركبات مفيدة أخرى، لكنه يحتوي على أليسين أقل.

الكمية الموصى بها

وأوضح المشوح أن الكمية الموصى بها من 1-3 فصوص يوميًا حسب التحمل.

مقارنة بين الثوم الطازج والثوم الأسود

- الثوم الطازج: مضاد حيوي/فيروسي/بكتيري قوي وسريع. أقصى استفادة من الأليسين. تكلفة منخفضة.
- الثوم الأسود: مضاد أكسدة قوي، يدعم مكافحة الشيخوخة والالتهاب المزمن. مفيد للسكري، القلب، والمناعة المزمنة. سهل الأكل يوميًا بدون رائحة أو تهيج معدة.