

# استشاري مخ وأعصاب يكشف فوائد الثوم الصحية.. ويوضح أفضل طريقة للتخلص من رائحته

12 مايو، 2026



أكد استشاري المخ والأعصاب عبدالرحيم الشهري أن الثوم يُعد من أقوى مضادات الأكسدة الطبيعية، موضحًا أن المادة الفعالة فيه تُعرف باسم "الأليسين"، وتصل إلى أعلى تركيز وفعالية بعد هرس الثوم أو تقطيعه وتركه لمدة 10 دقائق قبل تناوله.

## خصائص مهمة

وأشار إلى أن الثوم يتميز بخصائص مضادة للأكسدة والالتهابات، كما يرتبط بفوائد صحية متعددة، بينها دعم الوقاية من بعض أنواع السرطان، لافتًا إلى أن تناوله نيئًا يمنح فائدة أكبر، بينما يؤدي الطهي إلى فقدان جزء كبير من خصائصه الغذائية.

## طرق التخلص من رائحة الثوم

وأوضح الشهري أن التخلص من رائحة الثوم يمكن أن يتم بطرق بسيطة، منها تناول التفاح أو الخس أو النعناع بعده، لاحتوائها على مركبات تتفاعل مع مركبات الكبريت المسببة للرائحة، إضافة إلى شرب الحليب كامل الدسم، أو تنظيف الفم بالفرشاة والمعجون لإزالة البقايا.