

تناول الثوم يساعد في خسارة الوزن

22 نوفمبر، 2024



فوائد الثوم للصحة معروفة منذ قرون عديدة، فهو يسهم في زيادة التمثيل الغذائي وخفض ضغط الدم و تقليل الوزن، حيث يعمل على خفض الدهون، والوصول إلى وزن مثالي. وطبقًا لتقرير نشر في موقع healthline، فإن الثوم أهم الأطعمة التي تساعدك في خفض وزنك، بعد أن أظهرت دراسات علمية فعالية في إنقاص الوزن، بعد إجراء تجربة تمت في كوريا، حيث أطعم الباحثون عن طريق الفئران الدهنية بالثوم لمدة سبعة أسابيع تقريبًا، ليجدوا أن الثوم جعل الفئران أكثر نحافة.

وأكد الخبراء أن تناول الثوم الطازج من خلال هرسه جيدًا وتركه لمدة 10 دقائق يمكن أن يجعل الإنزيم المنبعث من الثوم المسحوق يصل إلى ذروته في توفير الفوائد الصحية بخلاف طهي الثوم مباشرة والذي يدمر الإنزيم ويقضي على فوائد الثوم.

ويمكن إضافة الثوم إلى أنواع كثيرة من الأطعمة ولكي يساعدك في خسارة الوزن يجب أن تتناوله يوميًا بمقدار فص أو فصين متوسط الحجم كل يوم، وللتخلص من رائحة الثوم يمكنك مضغ النعناع الطازج أو البقدونس.

ولم يسهم الثوم فقط فى خسارة الوزن بل أنه يعمل على حماية الصحة من السرطان وأمراض القلب، كما يوفر الثوم الفيتامينات والمعادن، علاوة على ذلك، عندما تأكل الثوم، يمكنك الحصول على على مركب الأليسين، الذي يتلف بفعل الحرارة عند طهي الثوم، والذي يسهم في تقليل الكوليسترول السيئ وزيادة الكوليسترول الجيد.

والكوليسترول الضار خطير على الصحة لأنه يؤدي إلى العديد من الأمراض القاتلة مثل السكتات الدماغية.

وأوضح الخبراء أن الثوم مفيد في الوقاية من السرطان، فإن بعض أنواع السرطانات التي يمكن الوقاية منها باستخدام الثوم هي سرطانات الرئة وسرطان المريء وسرطان القولون لأن الثوم يعمل عن طريق قتل البكتيريا التي يمكن أن تكون سببًا للسرطان.