

الثوم واحد من توابل المطبخ الأكثر استخداماً لإضافة رائحة ونكهة لكثير من الأطباق الغذائية، ولكن له أيضاً بعض الفوائد الصحية المؤثرة جداً. المقومات الطبية الرئيسية في الثوم هو الميسين، الذي له خصائص مضادة للجراثيم، ومضادة للفيروسات، ومضادة للأكسدة. وبالإضافة إلى ذلك، الثوم به العديد من الفيتامينات والمعادن. بعضها تشمل فيتامينات C B2 B A كذلك البروتين، البوتاسيوم، الكالسيوم، الزنك، النحاس، الحديد، السيلينيوم، والمنغنيز وغيرها الكثير. القليل من الثوم يوميا يمكن أن يساعدك على حماية صحتك، فضلا عن انه سيعطيك دفعة لجني الفوائد الصحية من الثوم، تناول الثوم في حالته الخام. الثوم المطبوخ يفقد قدرا كبيرا من صفاته الطبية. 1-يخفض مستوى الكوليسترول في الدم وقد أظهرت الدراسات أن أكل مغ 600 إلى 900 ملغ ثوم يوميا يخفض مستوى الكوليسترول في الدم ويقلل من تكوين البلاك الشرياني بنسبة 5% إلى 18%. الخصائص المضادة للأكسدة في الثوم تساعد في مسح الجذور الحرة المضارة، التي يمكن أن تسهم في الأضرار الناجمة عن LDL ("الكوليسترول السيئ") في الدم. الثوم يمنع أيضا الكبد من صنع LDL أكثر من اللازم. هكذا، عندما يتم استهلاك الثوم الطازج على أساس منتظم إلى حد كبير يمكن أن تخفض مستويات الكوليسترول LDL دون الإساءة إلى مستويات الكوليسترول المفيدة. 2-يقلل من ألم التهاب المفاصل الثوم يحد من الألم والأعراض الأخرى في الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل. الثوم مخلوط مع لوسيون الصبار الساخن يهدئ ويخفف من الألم في المفاصل الملتهبة والمؤلم بسبب الروماتيزم. المركبات الكيميائية المختلفة الموجودة في الثوم يعتقد أيضا للمساعدة في تقليل الالتهاب المرتبط بأشكال مختلفة من التهاب المفاصل. 3-يقلل من الوزن يعتقد كثير من الباحثين أن الخاصية المضادة للالتهابات في الثوم يساعد على تنظيم تكوين خلايا الدهون في الجسم، أحد العوامل الرئيسية في السمنة. الثوم أيضا مدر للبول عالي في الطبيعة بسبب الزيوت الأساسية والسكريات المنخفضة الوزن الجزيئي لها. الاستهلاك المنتظم للثوم الخام أو مكملات الثوم يمكن أن تساعدك على الحفاظ على وزن جسم صحي. 4-يمنع السرطان الثوم يساعد على الوقاية من السرطان، لا سيما من الجهاز الهضمي، حين يمنع أيضا بعض الأورام من النمو أكبر وتقليص حجم بعض الأورام. وجود الثوم يمكن أن تبطئ التقدم لنمو الخلايا السرطانية. المدخول اليومي من الثوم مهم لأولئك الذين لديهم تاريخ عائلي من سرطان خفض خطر الإصابة بأنواع عديدة من السرطان. 5-يمنع ارتفاع ضغط الدم وقد أظهرت الدراسات أن الثوم يقلل أيضا من ارتفاع ضغط الدم. الثوم يعمل على توسيع الأوعية الدموية، مما يجعل الدم يتدفق أكثر سلاسة. كما يلعب الثوم دوراً كبيراً في منع تكوين جلطات الدم. وهذا يساعد على خفض ضغط الدم. الناس مع ارتفاع ضغط الدم يجب أن تأخذ كبسولات الثوم يوميا لمدة تصل إلى خمسة أشهر لخفض مستوى ضغط الدم. من الضروري أن نتشاور مع خبير الصحة قبل تناول مكملات الثوم. 6-مكافحة الحساسية الثوم له خصائص مضادة للفيروسات والمضادة للالتهابات التي تساعد هيئة مكافحة أنواع مختلفة من الحساسية. كما ثبت للحد من التهاب مجرى الهواء بسبب الحساسية (حساسية الأنف). من المستحسن جداً أن الناس الذين يعانون من الحساسية اتخاذ ملحق ثوم يوميا خلال موسم الحساسية. عصير الثوم الخام خيار جيد للإغاثة السريعة من الحكة بسبب الطفح الجلدي أو لدغ الشوائب أو أي نوع آخر من الحساسية. 7-السعال الثوم هو مصدر جيد للفيتامينات ج، السعال لعلاج الثوم تجعل للبيكتيريا المضادة خصائصه، أيضا. المناعي الجهاز تعزيز منها كل - والمنجنيز السيلينيوم والمعادن B6 وتهدئ الحلق. الثوم قد يقلل أيضا من خطورة التهابات الجهاز التنفسي العلوي. مكملات الثوم يمكن اتخاذها على أساس منتظم للحد من وتيرة نزلات البرد. الثوم أيضا مفيد للغاية في علاج الاضطرابات المختلفة في الرئتين مثل الربو. مما يجعلها لا يمكن الاستغناء عنه للمصابين بالتهاب الشعب الهوائية المزمن. 8-يخفض مستوى السكر ويعتقد ان الثوم يساعد في تنظيم مستويات السكر في الدم عن طريق زيادة إفراز الأنسولين في مرضى السكر. أخذ الثوم يوميا يمكن أن يساعد على استقرار مستويات السكر في الدم، فضلا عن الوقاية من مرض السكري بين الناس الذين لديهم مخاطر أكبر للإصابة بالمرض. 9-علاج الأسنان المضادات للبكتيريا، خصائص في الثوم يمكن أن تساعد في علاج ألم في الأسنان. ببساطة بعض زيت الثوم أو قطعة من القرنفل والثوم المجروش مباشرة على الجزء المتضرر من الأسنان واللثة المحيطة بها للإغاثة الفورية. نضع في اعتبارنا أن الثوم يمكن أن تكون مزيج للثة. 10-يساعد على الهضم الثوم يساعد على تشجيع واسترخاء الجهاز الهضمي. يمكن أن يمنع انسداد المعدة من عصائر البنكرياس والأمعاء التي المسؤولة عن هضم المواد الغذائية. الثوم أيضا يساعد الكبد في الإفراج عن السموم من الجسم، وفي نفس الوقت يحمي الكبد من الضرر.