



بنكهته اللاذعة، ورائحته الفواحة، يعتبر البصل من أشهر الخضار المزروعة منذ قرون عديدة، ويتميز بالعديد من الفوائد للجسم والصحة والتي جعلته في مقدمة الأطعمة التي ينصح بتناولها بشكل دوري.

## المعلومات الغذائية:

البصل من الأطعمة منخفضة السعرات الحرارية والغنية بالمغذيات المفيدة كالفيتامينات والعناصر المعدنية ومضادات الأكسدة. يحتوي كوب واحد من البصل المقطع على 64 سعرة حرارية، ويقدم لنا 15 غراماً من الكربوهيدرات منها 3 غرامات من الألياف، و7 غرامات من السكر، كما يحتوي على غرامين من البروتين ويخلو من الدهون والكوليسترول. وتقدم هذه الكمية من البصل ما يعادل 10% من الاحتياج اليومي من الفيتامين C، والفيتامين B6، والمنغنيز، فضلاً عن كميات من الكالسيوم، والحديد، والفلوات، والمنغنيزيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم. أما مضادات الأكسدة التي يحويها البصل فأهمها الكيرسيتين Quercetin والكيريت Sulfur.

الفوائد الصحية للبصل:



من المعروف أن استهلاك الخضار والفاكهة بشتى أنواعها عامل هام من عوامل الوقاية من الأمراض المرتبطة بنمط الحياة اليومي. وتشير العديد من الدراسات إلى دور هذه المجموعة الغذائية الهامة في تخفيض خطر البدانة وتقليل معدل الوفيات، والإصابة بالسكري وأمراض القلب فضلاً عن تشجيع صحة الشعر والجلد، وزيادة الطاقة، والانخفاض العام للوزن. ونستعرض فيما يلي أهم الحالات الصحية التي ثبتت فعالية البصل في الوقاية منها:

□ السرطانات: تمت دراسة العائلة النباتية التي ينتمي إليها البصل بشكل مكثف من حيث علاقتها بالسرطان، وخاصة سرطان المعدة والمرىء والقولون، ويرجح أن تكون الفوائد التي تتمتع بها هذه المجموعة النباتية عائدة إلى محتواها من مركبات الكيريت العضوية. وعلى الرغم من عدم تحديد الآلية التي تعمل من خلالها هذه النباتات على تثبيط السرطان، إلا أن بعض العلماء اقترحوا أنها قد تكون قادرة على تثبيط نمو الورم ومنع الطفرات فضلاً عن الوقاية من تشكل الجذور الحرة، خاصةً وأنها ذات محتوى عالٍ من الفيتامين C الذي يعد من أهم مضادات الأكسدة والجذور الحرة، ومن الألياف التي تعد العامل الأساسي في الوقاية من سرطان القولون.

من جهة أخرى، أثبتت دراسة منشورة في مجلة المعهد الوطني للسرطان National the of Journal Cancer Institute في بانخفاض ارتباط قد، البصل لعائلة نتمية المة وخاص، الخضر من كبيرة كميات تناول أن Cancer Institute خطر الإصابة بسرطان البروستات.

□ النوم والمزاج: تساعد الفولات الموجودة في البصل في التعامل مع الاكتئاب عن طريق منع تشكل كميات مفرطة من الهوموسيسستينين Homocysteine والذي يعمل في حال تشكله على منع الدم والمغذيات من الوصول إلى الدماغ بشكل كافي، كما تتعارض الكميات المفرطة منه مع إنتاج الهرمون المرتبطة بالمشاعر الجيدة والإيجابية وهي السيروتونين Serotonin، والدوبامين Dopamine، والنورإيبينيفرين. أيضاً والشهية النوم وتنظيم المزاج تعديل على تعمل والتي، Norepinephrine.

□ البشرة والشعر: يحتاج كل منهما إلى كميات مناسبة من الفيتامين C لبناء الكولاجين والمحافظة عليه أيضاً، مما يعطي للبشرة والشعر قواماً وبنية مرغوبين.

المخاطر والمخاطر:

لا توجد مخاطر محددة متعلقة باستخدام البصل في الحمية الغذائية، ويمكن أن يُستخدم بشكل محمّر أو مشوي أو مكرمل، كما يمكن أن يُؤكل طازجاً مع السلطات والصلصات، مع التأكيد على ضرورة الحصول على جميع المكونات الغذائية الضرورية لصحة الجسم عبر حمية غذائية متوازنة وصحية.

المصدر: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/276714.php>

المساهمون في المقال :

ترجمة: Rasha Samir Sryo



تدقيق لغوي: Rasha Samir Sryo



تدقيق علمي: Nour Kahil



تعديل الصورة: Yosef Agha



صوت: Ranim Al Saoud





نشر: Nour Kahil

