

فوائد الثوم.. ماذا يحدث للجسم عند تناوله
يوميًا؟

يحتوي الثوم الطازج المسحوق أو
المفروم على أكثر الفوائد الصحية؛
فمسحوق الثوم ومستخلص الثوم غنيان
بالمركبات الصحية، في حين يحتوي
زيت الثوم على خصائص صحية أقل

ما فوائد الثوم؟ وما فوائد الثوم الذكر؟ وما فوائد الثوم للشعر؟ وما فوائد الثوم الذكر للرجال؟ وما فوائد الثوم الأسود؟ وما فوائد الثوم مع الزبادي؟ وما فوائد الثوم مع العسل وزيت الزيتون؟ وماذا يحدث للجسم عند تناول الثوم يوميا؟ الإجابات وأكثر في هذا التقرير الشامل.

فوائد الثوم عموما

الثوم من التوابل الغذائية الغنية بالبوليفينول والكبريت العضوي التي يتم استهلاكها منذ العصور القديمة. وأظهر الثوم ومكوناته الثانوية آثارا ممتازة في تعزيز الصحة والوقاية من العديد من الأمراض البشرية الشائعة، مثل السرطان واضطرابات القلب والأوعية الدموية وضغط الدم والسكري؛ وذلك بسبب خصائصه المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات وخفض الدهون، وفقا لمراجعة بحثية منشورة في مجلة "أنتي أوكسيدانتس" (Antioxidants).

الثوم الطازج أو مسحوق الثوم أو زيت الثوم؟
يحتوي الثوم الطازج المسحوق أو المفروم على أكثر الفوائد الصحية؛ فمسحوق الثوم ومستخلص الثوم غنيان بالمركبات الصحية، في حين يحتوي زيت الثوم على خصائص صحية أقل، ولكن لا يزال من الممكن استخدامه لإضافة نكهة إلى الطعام عند الطهي، وفقا لتقرير بموقع "هيلث لاين" (healthline).

سنقدم هنا أبرز فوائد الثوم، مع تأكيد أن هذ المعلومات للاستشارة العام، ولا تغني عن استشارة الطبيب؛ فلا تستعمل الثوم لعلاج أي مرض من تلقاء نفسك، واستشر طبيبك دائما قبل تناول الثوم لأي غرض سواء كان علاجيا أو وقائيا.

فوائد الثوم الذكر
نبدأ بتوضيح الفرق بين "الثوم الذكر" (single clove garlic) و"الثوم التقليدي" (multi clove garlic) الذي يسميه البعض الثوم الأنثى والذي يكون رأس الثوم فيه يحتوي على عدة فصوص.





عمل الطالبة : تقى ابراهيم
اشراف المعلمة: عديلة صباح
مديرة المدرسة : اسماء ابو صاع
مدرسة بنات زيتا الثانوية