دراسات حديثة: الثوم قد يكون سلاحاً جيداً لعلاج مرض العصر

كشفت عدة دراسات أجراها باحثون من "جامعة جنوب شرق" وجامعة "شيزانغ مينزو" في الصين، أن "استهلاك الثوم يرتبط بانخفاض مستويات الغلوكوز وبعض أنواع جزيئات الدهون".

وارتبط الثوم منذ فترة طويلة بالصحة الجيدة، وقد تم ربطه سابقًا بتنظيم الدهون وكذلك مستويات الغلوكوز في الدم. ويعد الغلوكوز والدهون من العناصر الغذائية الأساسية للجسم، حيث يوفران الطاقة ويشكلان أساسًا هاما في النظام الغذائي.

وسواء كان مقطعًا إلى مكعبات طازجة، أو مرشوشًا، أو مملوءً بالزيت، فقد وُجد أن إضافة بعض الثوم بانتظام إلى النظام الغذائي يحافظ على نسبة السكر في الدم، ويبقي الكوليسترول تحت السيطرة.

وشملت الدراسة أشكال مختلفة من الثوم، سواء الثوم الطازج، أو مستخلص الثوم المعتق، أو أقراص مسحوق الثوم.

ويقول الباحثون: "أظهرت النتائج أن الثوم له تأثير مفيد على نسبة الغلوكوز والدهون في الدم لدى البشر، وكان الارتباط بينهما ذو دلالة إحصائية".

وأضافوا: "يمكن أن تؤدي اضطرابات استقلاب الغلوكوز والدهون إلى عدد من الأمراض المزمنة، بما في ذلك تصلب الشرايين والسكري وأمراض الكبد الدهنية".

وبحسب الدراسة، فإن "المكونات النشطة المختلفة في الثوم تساعد بعدة طرق، عن طريق تقليل الإجهاد التأكسدي، وهو نوع من تآكل الخلايا الذي يمكن أن يؤدي إلى مشاكل مثل أمراض القلب والأوعية الدموية".