هل البصل قادر على خفض حرارة الجسم... إليك ما تقوله الدراسات



تُجبر موجات الحر الشديد الأشخاص على البقاء في منازلهم أو السفر في الهواء الطلق مع اتخاذ الاحتياطات اللازمة، مثل أجهزة التبريد وزجاجات المياه وغيرها من السبل الشائعة، ولكن بحسب ما نشرته صحيفة India of Times، فإنه من المدهش أن البعض يضعون البصل في جيوبهم لمجابهة الحر وتجنب الإصابة بضربة شمس، وفقًا لمعتقدات التقليدية في بعض الثقافات، على الرغم من أن الدراسات العلمية تبحث فوائد تناول البصل وليس الاحتفاظ بها في الجيوب.

خصائص التبريد

ويتمتع البصل بخصائص تبريد طبيعية، لاحتوائه على مركبات مثل الكيرسيتين والكبريت، التي تُحفز التعرق وتُعزز فقدان الحرارة عن طريق التبخر، مما يُساعد الجسم على خفض درجة حرارته.

مضادات الأكسدة

ووفقًا لدراسة علمية، "يُعد البصل غنيًا بمضادات الأكسدة التي تساعد في حماية الجسم من أضرار الجذور الحرة التي تنتشر في الطقس الحار".

ويتميز البصل بخصائص طبيعية مضادة للبكتيريا والميكروبات، مما يساعد في مكافحة العدوى.

وكما يُساعد البصل في خفض مستويات السكر في الدم بشكل طبيعي، وهو أمر مفيد لمرضى السكري.

و يحتوي البصل على مادة الكيرسيتين، وهي مضاد أكسدة قوي يُساعد في مكافحة الالتهابات ويعزز المناعة. يمكن أن تُساعد بعض مركبات البصل في تنظيم مستويات الأنسولين، مما يجعله مفيدًا لمرضى السكري.

خصائص مضادة للالتهابات

تتميز مركبات البصل، مثل الكيرسيتين وغيرها، بخصائص مضادة للالتهابات، مما يُساعد في الحماية من الحساسية ومشاكل الجهاز التنفسي الشائعة خلال فصل الصيف. كما يُساعد على تنظيم حرارة الجسم.

امتصاص الحرارة

وفقًا للعلوم الطبية، تُساعد الزيوت الطيارة الموجودة في البصل في خفض درجة حرارة الجسم. كما أنها تُساعد في امتصاص الحرارة من الجسم، وتُساعد الرطوبة الموجودة فيه على الحفاظ على برودة الجسم.

و تُساعد خصائص البصل المضادة للبكتيريا والالتهابات في مكافحة حب الشباب وتقليل الاحمرار والوقاية من التهابات الجلد.

البصل للنوبات القلبية

ولم يتطرق العلم إلى موضوع الاحتفاظ بالبصل في الجيوب، إلا أن المعتقدات التقليدية تُؤكد ذلك. ولكن أفضل طريقة للوقاية من الحرارة بمساعدة البصل هي تناوله، إذ سيكون مفيدًا جدًا حينها.

ويُقال إن:"تناول البصل النيئ يُساعد على تبريد الجسم، إذ يُساهم محتواه العالي من الماء في الحفاظ على توازن الأملاح في الجسم".

ويمكن أن يمنع البصل أي التهاب ربما يتعرض له الشخص بسبب الحرارة الشديدة.

ووفقًا لدراسة بحثية، نُشرت في مجلة البحوث الكيميائية والصيدلانية، فقد:"أثبت البصل فعاليته في الوقاية من النوبات القلبية".

وبالتالي، لا يوجد سبب يمنع من إدراج هذه القشور السحرية في النظام الغذائي.