ما هي الآثار الجانبية لتناول البصل؟...هل فوائده أكثر أم مضاره؟



يحتوي البصل على العديد من العناصر الغذائية التي تجعله من الأغذية الصحية الضرورية، ولكن بينما يقدم العديد من الفوائد، هناك بعض الآثار المترتبة على الإفراط في تناوله، إذ يمكن أن يسبب تناوله الزائد مشاكل لبعض الأشخاص، وذلك بحسب ما نشره موقع "ذا هيلث سايت" الطبي.

ويعد البصل مصدرا غنيا بفيتامين "c" والمواد الكيميائية النباتية والفلافونويد، كما أنه منخفض السعرات الحرارية.

ويُعتقد بأن البصل يسهم في تنظيم صحة المناعة، وإنتاج الكولاجين، وإصلاح الأنسجة، وتساعد المواد الكيميائية الموجودة فيه على تقليل الالتهاب وتقليل الضغط على الأشخاص المصابين بالربو وتقليل مستويات الكوليسترول والسكر في الدم.

من جهة أخرى، يحتوي البصل على نسبة عالية من الكربوهيدرات، والتي يمكن أن تسبب الانتفاخ والتعب وتشنجات البطن وسوء الهضم وحرقة المعدة لدى بعض الأشخاص.

وقد يعاني بعض الأشخاص من تهيج الجلد أو الأكزيما بعد ملامسة الجلد هذا النوع من الخضروات، ويمكن أن يتداخل تناول كمية كبيرة منه أيضا مع الأدوية المسيلة للدم المستخدمة في علاج بعض أنواع أمراض القلب.

وأشارت بعض الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يعانون من حساسية من البصل قد يعانون من الحكة والاحمرار في عيونهم، والأشخاص المصابين بالارتجاع الحمضي يجب عليهم تجنب تناول البصل لأن ذلك يمكن أن يزيد من حالات الإصابة بالحموضة المعوية.