أليكم خطورة الإفراط في تناول الثوم

ووفقا له، يشكل الثوم خطرا خاصا على الأشخاص الذين يعانون من أمراض العيون، حيث قد يسبب ضبابية الرؤية وعدم وضوحها.

وجاء في المقال المنشور على الموقع، "يحصل هذا نتيجة الإفراط بتناول الثوم مع الطعام خلال فترة طويلة. لذلك هناك مثل شائع بين الناس عن الثوم يقول "الثوم مفيد للصحة، ولكنه مضر للعيون".

بالإضافة إلى هذا، زيادة كمية الثوم في النظام الغذائي، يمكن أن يسبب طنين الأذن وجفاف الفم والشعور بثقل الرأس وضعف الذاكرة وفقدانها.

ويشير الكاتب، إلى أن تناول الثوم باعتدال مفيد جدا للصحة. لأن الثوم يساعد على تخفيض مستوى السكر في الدم وله خصائص مضادة للالتهابات، وله خصائص مطهرة.

المصدر: سبوتنيك