

خلف رائحة البصل طريق مختصر للنظام الغذائي الصحي

البصل يحتوي على مضادات فعالة للبكتيريا



بينما يحرص الكثيرون على عدم تناول البصل تجنباً لرائحة الفم الكريهة بهدف التحلي بالذوق العام وعدم الشعور بانزعاج الآخرين، يشير خبراء التغذية إلى أن وراء تلك الرائحة النفاذة مجموعة كبيرة من الفوائد الصحية للجسم.

محمد اليعقوبي

تناول كل فرد في المتوسط 33.6 كيلوغرام من البصل في عام 2011، وفقاً لتقديرات الأمم المتحدة.

ولم يستدل الخبراء على المواطن الأصلي للبصل، إلا أنه نادراً ما يلقي الكثير من الاستحسان، نظراً لأنه يتمتع بقدرته مذهلة على ترك رائحته في الفم لساعات طويلة، ولذا لا يقدر البعض على تحمل رائحته النفاذة، لكن يبدو أن فوائده الكثيرة تتفوق على رائحته الكريهة.

ولا غرابة إذا ما تشرك شعوب العالم في استهلاك هذا النبات اللاذع والمسيل للدموع بكثرة، إذ زاد إنتاجه بنحو 25 بالمئة خلال العقد الماضي، خصوصاً بعد أن سلطت الأبحاث العلمية الضوء على فوائده الصحية الجمة، التي لا يرقى إليها الشك.

ووفقاً لتقديرات الأمم المتحدة، فإن ما لا يقل عن 175 دولة تزرع البصل، وهو أكثر بكثير من ضعف معدلات زراعة القمح الذي يمثل أكبر محصول في العالم من حيث الكمية.

وتشير البيانات الإحصائية، الصادرة عن الحجر الزراعي المصري، ومركز التجارة العالمية، التابع للأمم المتحدة، بشأن محصول البصل، إلى أن مصر صدرت 353 ألف طن في 2018، إلى نحو 25 دولة حول العالم، فيما بلغ إجمالي صادرات البصل المجفف، خلال 2018 ما يقارب 35.5 مليون دولار، ما يمثل 9.5 بالمئة من إجمالي الصادرات العالمية للبصل المجفف.

ويحتوي البصل على الكثير من الفيتامينات والمعادن، كالكالسيوم والفسفور والمغنيسيوم والسيلينيوم، فضلاً عن فيتاميني "هـ" و"سي". ويحتوي كذلك على مركبات أخرى مهمة لصحة الإنسان، فهو غني بمادتي "الأليسين" و"اللين" وهما من المضادات الفعالة للبكتيريا ويعملان كمضاد حيوي قوي، كما يحتوي على مستويات مرتفعة من مركب "الكيرسيتين"، وهو مادة كيميائية تنتمي إلى مجموعة الفلافونويد المضادة للاكسدة، والمعروفة أيضاً بقدرتها على تسريع عملية الأيض في الجسم، ما يؤدي إلى حرق كميات أكبر من الدهون، مما يعني أنه يمكن استخدام البصل في خفض وزن الجسم.

وتكشفت دراسة أجراها باحثون بريطانيون من معهد الأبحاث الغذائية، أن مكون "الكيرسيتين" يتعرض إلى عملية التمثيل الغذائي السريع في الأمعاء والكبد، ومن ثم، لا يعثر له على أثر في الدم البشري.

ويحتوي البصل على الكثير من الفيتامينات والمعادن، كالكالسيوم والفسفور والمغنيسيوم والسيلينيوم، فضلاً عن فيتاميني "هـ" و"سي". ويحتوي كذلك على مركبات أخرى مهمة لصحة الإنسان، فهو غني بمادتي "الأليسين" و"اللين" وهما من المضادات الفعالة للبكتيريا ويعملان كمضاد حيوي قوي، كما يحتوي على مستويات مرتفعة من مركب "الكيرسيتين"، وهو مادة كيميائية تنتمي إلى مجموعة الفلافونويد المضادة للاكسدة، والمعروفة أيضاً بقدرتها على تسريع عملية الأيض في الجسم، ما يؤدي إلى حرق كميات أكبر من الدهون، مما يعني أنه يمكن استخدام البصل في خفض وزن الجسم.

وتكشفت دراسة أجراها باحثون بريطانيون من معهد الأبحاث الغذائية، أن مكون "الكيرسيتين" يتعرض إلى عملية التمثيل الغذائي السريع في الأمعاء والكبد، ومن ثم، لا يعثر له على أثر في الدم البشري.

وتكشفت دراسة أجراها باحثون بريطانيون من معهد الأبحاث الغذائية، أن مكون "الكيرسيتين" يتعرض إلى عملية التمثيل الغذائي السريع في الأمعاء والكبد، ومن ثم، لا يعثر له على أثر في الدم البشري.

تناول البصل يسرع عملية حرق الطعام

ويبدو أن الأبحاث ما زالت في مراحلها المبكرة وهناك حاجة إلى إجراء المزيد من التجارب والدراسات للكشف عن مدى تأثير ذلك المركب البروتيني على البشر وكمية البصل اللازمة للحصول على الفوائد الوقائية المرجوة على صحة العظام، وتحديد البنية عمل مركبات البصل في المحافظة على سلامة الخلايا العظمية. وينتمي البصل إلى الفصيلة الثومية المعروفة بالمركبات القوية المحتوية على الكبريت والمسؤولة عن الرائحة النفاذة والعديد من الآثار الصحية.

ويحذر عدد من الأخصائيين من مركب الكبريت الذي يمكن أن يسبب في التهاب القولون المزمن والتهاب الجلد المعروف باسم "درماتيتيس"، لأنه يدمر البكتريا الطبيعية الموجودة في جدار المعدة.

وقال جايا هنري أخصائي التغذية في جامعة أكسفورد بروكس في مدينة أكسفورد في بريطانيا، إن كمية الطعام التي يتم هضمها مهمة في تسبب الإصابة بالحساسية أو بأي رد فعل مرضي في الجسم.

ومرض هشاشة العظام منتشر بين النساء في حدود سن الخمسين عموماً، وتضاعف الإصابة به خطر تعرض عظام الجسم للكسر المتكرر في ما بعد.

ويعكف العلماء منذ زمن على اكتشاف مواد قد تساعد النساء في الحفاظ على متانة عظامهن بعد تقدم العمر.

ولاحظ الباحثون بعد عزل مجموعة من خلايا العظم من فئران مولودة حديثاً، وتعرضها لهرمون "باراثايرويد" المنشط لخسارة العظام، ثم تعريض بعضها لمركب "جني.بي.سي.اس" أن هذا المركب منع فقدان المعادن العظمية بصورة كبيرة وخصوصاً الكالسيوم، عند مقارنتها مع الخلايا التي لم تتعرض له.

وتعد هذه النتائج سداً قوياً للمزاعم حول الفوائد الصحية للبصل، ومع ذلك، كان البعض من الخبراء أكثر حذراً، بسبب الاختلاف الكبير بين البشر والقوارض.

إذ يمكن على سبيل المثال تطبيق نظام غذائي كامل مع الفئران لاختبار فرضية معينة، ولكن هذا لا يعني أن هذا النظام سيعطي نفس النتائج على البشر.

التهابية، فإن امتصاص الجسم كمية أقل من المكونات بابتلاع الجسم ما بين 100 و200 غرام من البصل، تحدث في الواقع تأثيراً أكبر.

وثبتت علمياً أيضاً أن تناول البصل باستمرار يمنع هشاشة العظام، وخصوصاً بالنسبة إلى النساء المسنات، وتكمن أهمية هذا الكشف العلمي الجديد في أنه برهن لأول مرة وبالدليل العلمي على ما يعرفه الناس منذ القديم عن مزايا وقدرات البصل المتعددة في مكافحة ترقق العظام. وكما هو الحال في معظم الأمراض، فإن الوقاية خير من العلاج، وللوقاية من هشاشة العظام، ينصح الخبراء بإدراج البصل ضمن النظام الغذائي اليومي من أجل إبطاء التراجع الطبيعي للعظام الذي يحدث نتيجة التقدم في العمر.

ويوجد باحثون أستراليون أن المركب الطبيعي المعروف باسم "جني.بي.سي.اس" والموجود في البصل يمكن أن يساهم في تقوية العظام ويقلل خطر إصابتها بالترقق والهشاشة.

ويوجد باحثون أستراليون أن المركب الطبيعي المعروف باسم "جني.بي.سي.اس" والموجود في البصل يمكن أن يساهم في تقوية العظام ويقلل خطر إصابتها بالترقق والهشاشة.

ويوجد باحثون أستراليون أن المركب الطبيعي المعروف باسم "جني.بي.سي.اس" والموجود في البصل يمكن أن يساهم في تقوية العظام ويقلل خطر إصابتها بالترقق والهشاشة.

وبناء على نتائج الأبحاث السابقة، ركز فريق البحث على المكونات التي تدخل إلى مجرى الدم في الجسم بعد ابتلاع الجسم "لكيرسيتين" وامتصاصه ومن ثم خضوعه إلى عملية التمثيل الغذائي السريع.

واستخدمت المكونات، في كتل مركزة شبيهة بالكتل المركزة التي تنتج بعد الهضم، لمعالجة خلايا مأخوذة من أغشية الأوعية الدموية.

ويقول الدكتور بول كرون، "إننا اخترنا المكونات التي يعثر عليها في الدم بدل اختبار "الفلافونويد" في الطعام قبل أكله، لأن هذه المكونات هي التي تتصل بالأنسجة البشرية وتؤثر على صحة الشرايين".

وأضاف أن "التأثير يكون أكثر دقة عند عقد مقارنة مع التجارب المعملية التي تستخدم المكون الأصلي، غير أن المواد الناشئة عن عملية التمثيل الغذائي السريع تحتفظ بتأثيرها على الخلايا التي تغطي الأوعية الدموية".

وأضاف أن "التأثير يكون أكثر دقة عند عقد مقارنة مع التجارب المعملية التي تستخدم المكون الأصلي، غير أن المواد الناشئة عن عملية التمثيل الغذائي السريع تحتفظ بتأثيرها على الخلايا التي تغطي الأوعية الدموية".

العلاج التجانسي يعزز المناعة لكنه يظل محدود الفاعلية

ما هو الطب التجانسي

برلين - الطب التجانسي، الذي يسمى أيضاً المعالجة المثلية أو الهوميوباثي، هو نظام علاجي وشكل من أشكال الطب البديل يستند إلى المبادئ التي صاغها الطبيب الألماني سامويل هانيمان عام 1796. ويعتمد هذا العلاج على مبدأ "المثل يعالج المثل".

لقد انتقد هانيمان طرائق الطب التقليدية المستعملة في القرن الثامن عشر. لذلك لجأ إلى وضع مبدأ المعالجة المثلية لمعالجة الأمراض بطريقة مبسطة دون الحاجة إلى فقدان الدم أو التعرض للإسهال. وكان اقتراح هانيمان بإجراء التجارب العلاجية على أشخاص أصحاء فكرة جديدة لم تستعمل من قبل.

وتنص نظرية المعالجة المثلية على أن الشخص المريض يستطيع أن يشفى باستخدام كميات ضئيلة من المواد التي تسبب في جسم الشخص السليم أعراضاً مشابهة لأعراض مرض الشخص المصاب.

يختار الممارسون لهذه الطريقة المعالجة المناسبة للمريض بعد فحص دقيق لاكتشاف الحالة البدنية والنفسية له لأن هاتين الحالتين تعتبران مهمتين لاختيار نوع العلاج. ويشير الناقدون إلى أن الدراسات التي تناولت نجاعة المعالجة المثلية

قليلة للغاية ونتائجها غير جازمة. كما يُنسب النجاح في علاج بعض الحالات باستخدام العلاج المثلي إلى قناعة المريض بتأثير العلاج أو جودة العلاقة بين الطبيب والمريض وليس إلى فاعلية العلاج نفسه. وقد سمت جامعة ماربورغ في ألمانيا العلاج المثلي في تقريرها الصادر عام 1992 حول الموضوع بـ"علم الخطأ".

لقد انتقد هانيمان طرائق الطب التقليدية المستعملة في القرن الثامن عشر. لذلك لجأ إلى وضع مبدأ المعالجة المثلية لمعالجة الأمراض بطريقة مبسطة دون الحاجة إلى فقدان الدم أو التعرض للإسهال. وكان اقتراح هانيمان بإجراء التجارب العلاجية على أشخاص أصحاء فكرة جديدة لم تستعمل من قبل.

وتنص نظرية المعالجة المثلية على أن الشخص المريض يستطيع أن يشفى باستخدام كميات ضئيلة من المواد التي تسبب في جسم الشخص السليم أعراضاً مشابهة لأعراض مرض الشخص المصاب.

يختار الممارسون لهذه الطريقة المعالجة المناسبة للمريض بعد فحص دقيق لاكتشاف الحالة البدنية والنفسية له لأن هاتين الحالتين تعتبران مهمتين لاختيار نوع العلاج. ويشير الناقدون إلى أن الدراسات التي تناولت نجاعة المعالجة المثلية

وباحثين بإجراء دراسة بشأن ما إذا كان استخدام مستحضرات الطب التجانسي يمكن أن يساعد على خفض استخدام المضادات الحيوية.

وستجرى الدراسة في إطار حزمة أكبر من الإجراءات، يحاول القائمون عليها تجنب حالات الوفاة الناتجة عن الجراثيم التي تستعصي على الكثير من المضادات الحيوية المتوفرة في الوقت الحالي.

ولم تكلف الحكومة المحلية حتى الآن جهة بعينها بإجراء هذه الدراسة. وأكدت وزارة الصحة بالولاية عدم وجود جدول زمني محدد لإصدار تكليف بإجراء هذه الدراسة.

يشير إلى أن الطب التجانسي طريقة علاجية منتشرة كثيرة في ألمانيا، وتعتمد على تنشيط القوة الذاتية للجسم ليقوم بعلاج نفسه.

غير أن شركات التأمين الصحي لا تعترف بجسدي هذا الطب ولذلك لا تدرجه ضمن قائمة خدماتها التي توفرها للمؤمن عليهم صحياً، مع أن الكثير من شركات التأمين الصحي تدفع تكاليف العلاج بالوسائل الطبيعية، الأمر الذي يكون في الكثير من الأحيان مدعاة للنقاش.

وتشير "نوفارتيس" إلى أن الأدوية التجانسية ليست حاضرة في كل ميادين العلاج ولا تشغل سوى جزء بسيط من سوق الأدوية عموماً.

وتجدر الإشارة إلى ظهور انتقادات واسعة في ألمانيا، مؤخراً، جراء الإعلان عن الإعداد لدراسة عن استخدام وسائل العلاج المثلي أو الطب التجانسي، بدلا من المضادات الحيوية.

وقال شتيفان زيبير، من جامعة ميونخ للعلوم التطبيقية، منتقدا خطط الإعداد للدراسة، "فوجئت بصدور تكليف بإجراء هذه الدراسة، ولا أعرف القيمة الإضافية التي تمثلها هذه الدراسة".

وأوضح زيبير أنه "ليس هناك في العلم أدلة على أن الطب المثلي يعالج". وشدد أستاذ الكيمياء العضوية على أنه لا يمكن للطب التجانسي أن يخفف

المضادات الحيوية أو يعزز القوة المناعية لدى الإنسان. وكانت حكومة ولاية بافاريا قد قررت مطلع نوفمبر الجاري تكليف

الكبار والصغار مثل اضطرابات الجهاز الهضمي والأرق أو الأنفلونزا. غير أن المتحدثين باسم "روش" و"نوفارتيس" أكبر الشركات الصيدلانية في سويسرا أكدوا أنهم لا يرون في العلاج التجانسي تهديداً أو خطراً على مبيعات أدويتهم التقليدية التي تصدر لمختلف بقاع العالم.

جنياف - تتميز أدوية العلاج التجانسي بتركيبها الطبيعية قادرة على تعزيز نظام المناعة، لكنها رغم ذلك فهي عاجزة عن التأثير في حالة من يعانون من الأمراض المزمنة أو الأمراض المستعصية. ويشدد الباحثون على أن الطب التجانسي ليس سوى تخصص ضمن مختلف تخصصات الطب البديل الذي يمكن اللجوء إليه كتعزيز للطب التقليدي أو كعلاج مستقل في حالات مرضية يمكن وصفها بـ"العادية".

ونقل عن موقع "سويس إنفو"، يشرح الدكتور في الطب التجانسي اندري تورنيسين أن "الأدوية التقليدية تعمل على سبيل المثال على وقف الالتهاب أو وضع حاجز أمام الفوائد التي تنقل الاسم، بينما تحاول الأدوية التجانسية تنشيط قوى المناعة الطبيعية في جسم الإنسان".

وتعالج هذه الطريقة المرض بإعطاء عقاقير بمقادير صغيرة جداً لأن تناول الشخص السليم المقادير كبيرة يسبب له أعراض المرض نفسه.

وقد يُفسر الإقبال الكبير على هذه الأدوية كونها طبيعية ولأنها توفر العلاج لأمراض أو أعراض شائعة بين

باحثون كلفوا إعداد دراسة عما إذا كان استخدام الأدوية التجانسية يمكن أن يخفف استخدام المضادات الحيوية

انتشر الطب التجانسي في بريطانيا منذ القرن التاسع عشر، ومنذ ذلك الحين اعتمدت العائلة الملكية على هذا النوع من العلاج، كما أدخلت مبادئ المعالجة المثلية في مناهج الطب الأكاديمية في أوائل القرن التاسع عشر داخل المملكة المتحدة وخارجها. وبينما انتشرت المعالجة المثلية في دول وسط وجنوب أوروبا، لم تجد لها انتشاراً واسعاً في الدول الإسكندنافية.

