العسل والثوم.. فوائد صحّية واستخدامات



للعسل والثوم العديد من الفوائد الصحّية المختلفة، والتي يمكن التمتع بها منفصلة أو مزجها معاً، فماذا يعني ذلك؟

استخدم العسل والثوم منذ القدم في الطب البديل، حتى بدأ البعض باستخدامهم معاً من أجل الحصول على فائدة صحّية أكبر.

حيث يحتوي الثوم على مادّة تعرف باسم الأليسين (Allicin)، والتي تعطي الثوم خصائصه المضادة للبكتيريا. تجدر الإشارة إلى أنّ تقطيع الثوم يساهم في إطلاق كمية أكبر من هذه المادّة، لكن من المهم استخدام الثوم فوراً حتى لا تخسر من الأليسين.

أمّا لعسل، فهو مضاد أكسدة قوي، ويحتوي على مواد مختلفة مفيدة ومهمّة لصحّة الجسم.

فوائد العسل والثوم

تعرّف معنا على أهم فوائد العسل والثوم:

1- محاربة البكتيريا

من أهم فوائد مزيج العسل والثوم أنّه يساعد في محاربة البكتيريا ومنعها من النمو في جسم الإنسان.

ومن أهم أنواع البكتيريا التي يستطيع هذا المزيج القضاء عليها، هي تلك المسببة للالتهاب الرئوي وتلك المسؤولة عن الإصابة بالتسمم الغذائي.

وأكّدت الدراسات العلمية المختلفة أنّ لكلّ ٍ من العسل والثوم فوائد كلّ على حدى، إلّا أنّ فوائدها تصبح مضاعفة في حال مزجها معاً.

2- مضاد للفيروسات

يمتاز مزيج العسل والثوم بأنّه مضاد للفيروسات، أي أنّه يحارب أي فيروسات تدخل الجسم، ومن أهمّها تلك المسببة للإصابة لنزلة البرد والإنفلونزا.

ففي دراسة استهدفت مزيج العسل والثوم، وجدت أنّه يعمل بشكل مشابه للأدوية المضادة للفيروسات.

3- تعزيز صحّة القلب

إن قمنا بفحص كلّ من العسل والثوم على حدى، ستجد أنّ كلاهما يعملان على تعزيز صحّة القلب، بالتالي وضعهما في مزيج معاً، من شأنه أن يكون له تأثير مضاعف.

حيث وجد أنّ هذا المزيج يعمل على:

- خفض مستويات ضغط الدم المرتفع.

- ضبط مستويات الكوليسترول السيّ ِئة.

- التقليل من خطر تكون التجلطات الدموية.

- الحماية من الإصابة بتصلب الشرايين.

- حماية عضلة القلب.

- خفض خطر الإصابة بأمراض القلب.

4- حماية الدماغ والذاكرة

بما أنّ هذا المزيج يمتاز بخصائصه المضادة للأكسدة، فهذا يعني أنّه يعمل على حماية الدماغ وتحسين وتعزيز الذاكرة.

وجدت بعض الدراسات العملية المختلفة، أنّ هذا المزيج يقلل من خطر الإصابة بالزهايمر والخرف، وهي أمراض تصيب الدماغ مع التقدّم بالعمر.

كيفية استخدام العسل والثوم

نظراً لفوائد العسل والثوم العديدة، فإنّ استخدامه يعتبر بالغ الأهميّة، ومن الممكن القيام بذلك من خلال:

- استخدامهم خلال الطبخ.

- استخدام زيت الثوم وخلطه مع العسل.

- صوص للسلطة.

- تخليل الثوم مع استخدام العسل.