فوائد الثوم للقلب مذهلة.. لا تدعي رائحته تمنعك عنه



- يقلّل الثوم من إمكانية ارتفاع الكولسترول في الدم، وهذا يمثل فائدة أخرى من فوائد الثوم للقلب، ويُعرف الكولسترول بأنه مادة شمعية توجد في الدم، قد يحتاج الجسم إليها لبناء خلايا صحية، لكن ارتفاع مستويات الكولسترول، يمكن أن يَزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

- تُعتبر مكملات مستخلص الثوم عاملاً أساسياً في خفض مستويات الكولسترول المرتفعة.. واحتواؤها على مضادات الأكسدة، يسبب انخفاضاً كبيراً في ضغط الدم الانقباضي والانبساطي.

- يحتوى الثوم على كبريتيد الهيدروجين، الذي يسهم في خفض مستويات ضغط الدم، وبالتالي الحفاظ على صحة القلب.

- لأنّ القلب هو محرك الجسم الرئيسي؛ فإنّ عدم انتظام الضغط، يؤثر على الجسم بالكامل، ويتسبّب في اختلاله، ويمكن القول إن الثوم هو من أهم البدائل الطبيعية التي تساعد على الحماية من ارتفاع ضغط الدم، وبالتالي الحماية من تصلّب الشرايين.

- قد يساهم مستخلص الثوم الذي يحتوي على مركّب ثنائي كبريتيد ثنائي الآليل، في منع تراكم الصفيحات الحادّة في الشرايين التاجية الضيقة، التي تسبب انسداداً تاماً فيها؛ مما يؤدي إلى احتشاء عضلة القلب، والإصابة بأمراض الانصمام الخثاري.

- تشير دراسات عدة، إلى أن الثوم قد يكون مفيداً في منع تجلّط الدم، إذا تمّ تناوله نيّئاً، وقد يقلّ تأثيره في حال تمّ سلقه.

- يساعد الثوم على تنشيط عمل القلب بشكل كبير؛ حيث يساعد على الحماية من الجلطات التي قد تصيب القلب مع تقدّم السن، ويمنع تكتّل الصفائح الدموية التي تسبّب الجلطات.

- يعمل الفيتامين سي C الموجود في الثوم، كأحد مضادات الأكسدة التي تحمي من تكسر جدران الأوعية الدموية، التي تؤدي إلى مضاعفات خطيرة في القلب.

- الكبريت الموجود في الثوم، يمنع انسداد الأوعية الدموية، ويبطئ تصلب الشرايين.