

الثوم وفوائده الصحية

الدكتورة / آية جلال سعد الدين - الدكتورة / إيمان محمد عبد الناصر

باحث أول بمعهد بحوث صحة الحيوان

المقدمة :

قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) : كلوا الثوم وتداووا به فإن فيه شفاء من سبعين داء ، واستخدامات الثوم الطبية متعددة حيث يعالج العديد من الأمراض والاضطرابات التي قد يصاب بها الإنسان، ومن بين هذه الفوائد: علاج نزلات البرد، والضعف الجنسي، وخفض ضغط الدم المرتفع وتمنع حدوث تصلب الشرايين وتكون الجلطات بالإضافة إلى خفض نسبة كوليسترول الدم. وهناك أدلة قوية على أن الثوم لا يمنع الإصابة بالأورام السرطانية فقط بل يبطأ من نموها ، ويستخدم الثوم كمضاد للفطريات والجراثيم، وتقليل التهاب المفاصل وتخفيف الوزن. كما أثبتت التجارب أن الثوم يقوى من مناعة الطيور والأسماك ضد الإصابة بالأمراض البكتيرية، كما أنه يمكن أن يساعد في علاج بعض الأمراض الفطرية والطفيلية للأسماك .

أنواع الثوم :

توجد أصناف كثيرة من الثوم المزروع، وعادة تأخذ الأصناف أسماء المناطق المنتجة لها كالثوم البلدي والثوم البيرودي (نسبة إلى منطقة بيروود في سوريا والثوم الصيني والثوم الفرنسي، حيث هناك الثوم ذو الفصوص الصغيرة ولكن يفضل ذو الفصوص الكبيرة الخشنة لسهولة إزالة قشرته السليوزية.

الثوم المزروع نوع نباتي عشبي ثنائي الحول من جنس الثوم من الفصيلة الثومية موطنه الأصلي في بلاد البحر الأبيض المتوسط ومنها انتشر إلى بقية البلاد، ويتميز بوجود بصلة تحت أرضية تتكون من عدة فصوص، أوراقه شريطية غليظة لها رائحة مميزة نفاذة.

- الشائع بنسبة تزيد على النصف. ويستخدم الثوم لعلاج الكحة والريو والسعال الديكي. (كتاب دليل البدائل) ١.
- ٢- يخفض ضغط الدم حيث تبين بأن مادة أليسين في الثوم تمنع النوع المتوسط من ارتفاع الضغط الدموي . (من خلال منع تكوين انجوتنسين الذي يقلص الأوعية الدموية ويحبس الماء والأملاح داخل الجسم) ويخفض معدل الكوليسترول بالدم .
- ٣- حماية للكبد: أكد الباحث المصري يحيى رسلان بالهيئة القومية للرقابة والبحوث الدوائية، أن تناول الثوم الطازج يومياً يحمي الكبد من السموم الكيميائية، والتي تتجمع نتيجة كثرة تناول الأدوية أو ملوثات البيئة .
- ٤- كشفت دراسة علمية قام بها مؤخراً الدكتور أحمد جبريل أستاذ الهندسة الوراثية بجامعة ماينز بألمانيا، أن الثوم له تأثير واضح في تقوية القدرة الجنسية لدي الذكور بما يفوق تأثير الفياجرا بمراحل .
- ٥- يعمل الثوم على منع الإصابة بالأورام وهناك أدلة قوية بان الثوم لا يمنع الإصابة بالأورام السرطانية فقط بل يبطأ من نمو نسبة وجود الألبين في الثوم وهي مادة مضادة للسرطان . ولذا ينصح مرضى السرطان بتناول الثوم). وقد وجد أن مادة تسمى دايليل دايسلفيد (Diallyl Disulphide) والتي تتكون عند تقطيع أو طحن الثوم عندما يتم حقتها في الخلايا السرطانية فإن هذه الأورام يصغر حجمها إلى النصف. وأيضاً توجد مادة أخرى من مكونات الثوم تمنع حدوث سرطان الثدي عن طريق منع الخلايا السرطانية من اتحادهها بخلايا الثدي وذلك بسبب أن الثوم يقوي مناعة الجسم والتي تعتبر عاملاً مهماً في القضاء على السرطان . ولهذا يعتبر مادة علاجية ووقائية ضد الأورام الخبيثة، وخاصة أورام القولون وسرطان الجلد، وذلك لاحتوائه على إنزيم " الينيز " أو معدن " الجرمانيوم " أو معدن " السيلينيوم " . (منتدى الصحة الغذائية والطب البدل).
- ٦- الثوم والحمل: أثبتت الأبحاث الحديثة أن تناول الثوم خلال الحمل يمنع حدوث تسمم الحمل وأيضاً يساعد على نمو الجنين في الحالات المرتبطة بتأخر نمو الجنين أثناء مراحل الحمل.
- ٧- الثوم يستخدم كمطهر للأمعاء ويوقف الإسهال الميكروبي فقد ثبت حديثاً أن زيت الثوم وعصارته لها تأثير قاتل على كثير من الجراثيم التي تصيب الأمعاء وتسبب الإسهال .

- ٨- أمكن استخدام الثوم شرجياً لإيقاف الدوسنتاريا وإزالة عفونة الأمعاء. كما أن الثوم ملين جيد للأمعاء. كما يستخدم الثوم لعلاج مرض التيفود وتطهير الأمعاء من الديدان حيث استحضرت من الثوم دواء تحت مسمى (أنيرول) على هيئة كبسولات .
- ٩- وجاء في نتيجة أبحاث أجراها علماء روس أن الأبخرة الطيارة من الثوم المقشر أو المقطع تكفي لقتل كثير من الجراثيم دون حاجة إلى أن يلمسها الثوم، وشاهدوا أن جراثيم الدوسنتاريا والدفتريا والسل تموت بعد تعريضها لبخار الثوم أو البصل لمدة خمس دقائق. كما أن مضغ الثوم مدة ثلاث دقائق يقتل جراثيم الدفتريا المتجمعة في اللوزتين.
- ١٠- الثوم والفطريات : لقد وجد أن بعض المواد الموجودة بالثوم تعتبر كمضاد لبعض الفطريات وتمنع نموها كالكنديدا، والاسبرجولاس (*Candida alb*) (*Aspergillus niger*)
- ١١- الثوم كمضاد للأكسدة : يعتبر الثوم من الأطعمة الغنية بالسلينيوم والمعروف أن السلينيوم له تأثير مضاد للأكسدة وفي هذا يساهم في بعض التفاعلات الحيوية التي تحمي الخلايا من بعض الأمراض.
- ١٢- تحسين التوافر الحيوي للحديد والزنك : وجد الباحثون أن كلاً من الثوم والبصل المطهي أو النيئ يحسن من التوافر الحيوي للحديد والزنك.(منتدى الصحة الغذائية والطب البديل).
- ١٣- تقليل التهابات المفاصل : أوضحت الدراسات أن الثوم يقلل من آلام وأعراض التهابات المفاصل الروماتويدي، فخليط من الثوم وغسول الصبار الساخن يساعد على تخفيف الألم في المفاصل الملتهبة بسبب الروماتيزم.
- ١٤- تخفيف الوزن : يعتقد الكثير من العلماء أن الخصائص المضادة للالتهاب في الثوم تساعد على تنظيم تكوين خلايا الدهون في الجسم والتي تعد السبب الرئيسي وراء السمنة، كما أن الثوم مدر للبول بسبب احتوائه على الزيوت الأساسية وانخفاض السكريات، فالاستخدام المنتظم للثوم يساعد على التمتع بجسم رشيق وصحي .
- ١٥- تناول الثوم يساعد على منع الإصابة بأمراض القلب (ينظم عمل القلب من خلال تنشيط إفراز مادة الاديوسين). وتقليل أو منع تكوين الجلطات من خلال كبحه للأنزيم بروتساكلائين سنشسير، ويمنع تكوين الترومبوكسان وكذلك منعه تكتل الصفائح الدموية (فقد تم استخلاص مادة من الثوم يطلق عليها أجون Ajoene لها تأثير مضاد لتجلط

- الصفائح الدموية،) (المنتدى الطبي والعيادة > الغذاء والتغذية) . بالإضافة إلى خفض نسبة كولسترول الدم حيث وجد أن استخدام الثوم لمدة ١٢ أسبوعاً يؤدي لخفض نسبة الكولسترول في الدم إلى ١٢% الجلوسيدات الثلاثية إلى ١٧% .
- ١٦- ترياق للسموم ، وكشفت الأبحاث العملية التي أجريت عن احتواء الثوم على كميات وفيرة من مركب 'ديالي سول فايد' التي تفوق قوته المضادات الحيوية الصناعية، بالإضافة إلى سرعة امتصاصه وفاعليته بالجسم والتي لا تستغرق سوى جزء من الثانية وهو ما يعزز من سرعة قدرته على محاصرة التسمم الغذائي والشفاء منه. (المنتدى الساحة العامة قسم الإرشادات الصحية).
- ١٧- خلصت دراسات عديدة في نتائجها أن الثوم يخفض نسبة السكر في الدم ويرفع مقدار الأنسولين فيه، وأثبتت إحدى تلك الدراسات أن فاعلية الثوم في إنقاص نسبة السكر في الدم لا تقل عن فاعلية العقار المعروف *Tolbutamide* .
- ١٨- الثوم مفيد للأسماك حيث أجريت عدة أبحاث وثبت أن :
- أ- الثوم يستعمل كبديل للدواء الكيميائي في علاج بعض الأمراض الفطرية مثل :
(Javad Ichthyophthirius multifiliis, 2010).
- ب- عند إضافة الثوم بنسب معينة لعليقة الأسماك وجد زيادة في وزن السمك مع زيادة مقاومة الأسماك للعدوى البكتيري . (Olusola, et al., 2013)
- ج- علاج الطفيليات الخارجية *Ectoparasite* الأسماك البلطي بمعنى. التريكودينا
(*Trichodina*) (Aboud, 2010) .

مضار استخدام الثوم :

- ١- رغم الفوائد العديدة المعروفة عن الثوم فقد حذرت دراسة جديدة نشرتها مجلة متخصصة (الأمراض المعدية السريرية) من أن الثوم قد يشكل خطراً على صحة مرضى الإيدز وحياتهم !, بسبب تأثيره السلبي عليهم لتعطيله لبعض العلاجات المخصصة لهذا المرض الخطير .

- ٢- كما أن التناول المفرط للثوم يؤدي إلى مشاكل هضمية مثل عسر الهضم، والتهيج المعوي وأوجاع في القولون لذا ينصح للذين لديهم مشاكل في القولون بالابتعاد عن تناول أكثر من حبة من الثوم يوميا".
- ٣- إذا استعمل الثوم بإفراط يؤدي إلى خروج رائحة من الفم ومن الجلد مع العرق وتؤثر رائحة الثوم على الأم المرضعة، وتظهر رائحة الثوم في الحليب فلا يقبل عليه الطفل الرضيع .
- ٤- يشير الثوم أزمة الربو لمن يعانون منه .
- ٥- استخدام الثوم على الجلد غير آمن فوضع طبقة من معجون الثوم السميكة على الجلد يسبب ضمور بأنسجته تشبه الحروق في تأثيرها و قد يسبب تهيج وقرح عند ملامسته المباشرة لجلد الأغشية المخاطية .
- ٦- زيت السمك يبطأ من عملية التجلط بجسم الإنسان وكذلك الثوم له نفس الأثر ،لذا تناولهما سويا قد يزيد من مخاطر النزيف عند البعض .

مجلة أسيوط للدراسات البيئية - العدد الأربعون (يوليو ٢٠١٤)

المراجع :

- ١- كتاب دليل البدائل الطبية للدكتورة سامية حمزة عزام ،دار المناهل للنشر ٢٠٠٢ م .
- ٢- المنتدى الطبي والعيادة > الغذاء والتغذية .
- ٣- المنتدى الساحة العامة قسم الإرشادات الصحية.
- ٤- منتدى الصحة الغذائية والطب البديل .
- 5- About, O. A. E.2010. Application of some Egyptian medicinal Plants to eliminate *Trichodina* sp. and *Aeromonas hydrophila* in tilapia (*Oreochromis niloticus*).Research. 2(10)12-16.
- 6- Javad, S., Hosna,G. K. and Farshad,R.A.2012. Influence of Garlic (*Allium sativum*) and Mother Worth (*Matricaria chamomilla*) Extract effects on *Ichthyophthirius multifiliis* Parasite Treatment in Sail Fin Molly (*Poecilia latipinna*) Ornamental Fish. Global Veterinaria .9 (3): 362-366 .
- 7- Olusola, S.A.,Emikpe, B.O. and Olaifa, F.E.2013. The potentials of medicinal plant extracts as bio-antimicrobials in aquaculture.Int. J. Med. Arom. Plants. 3(3): 404-412.