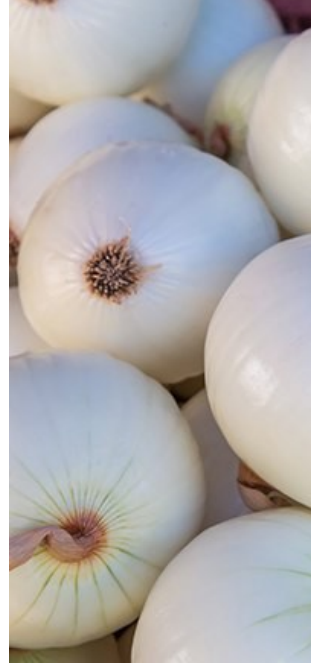


## أخصائية تغذية تكشف فوائد وأضرار البصل



تحدثت الطبيبة، خبيرة التغذية الروسية، ماريا تيخوميروفا، عن الخصائص المفيدة للبصل، محذرة في الوقت ذاته من الأمراض التي لا يجوز للمصابين بها تناول البصل.

وقالت تيخوميروفا: "البصل له العديد من الخصائص المفيدة، وله تأثيرات مضادة للبكتيريا والفيروسات. كما يحتوي على الكبريت الذي يساعد في إزالة السموم. والبصل هو أيضا مصدر جيد لفيتامين سي والفيتامينات والمعادن الأخرى. فهو يحفز الهضم ويزيل السوائل الزائدة".

وأشارت الخبيرة إلى أن "الكيرسيتين المضاد للأكسدة في البصل مفيد أثناء الإصابة بالسرطان والحساسية. وبالإضافة إلى ذلك يحسن البصل جودة الحيوانات المنوية".

وأضافت: "ولكن المصابين بتقرحات المعدة والاثني عشر يجب أن يتناولوا البصل بحذر".