فوائد البصل في الوقاية من السرطان

البصل يحمي من عدد كبير من الأمراض، أبرزها مرض السرطان. ويُعرف عن البصل منذ قرون خصائصه الغذائية المهمّة، وهو غني بمضادات الأكسدة الفعّالة والقوية لتحصين الجسم من الأمراض، وخصوصاً الأنواع المختلفة من مرض السرطان.

مصدر ممتاز لمضادات الأكسدة:

البصل الأصفر يشكل مصدراً رئيسياً لفيتامين ""C، والسيلينيوم، وأيضاً الفلافونويد وعلى وجه التحديد الكيرسيتين، وهو من مضادات الأكسدة القوية التي توجد أيضاً في التفاح والشاي. وهذا الجزيء يمنع نمو عدد كبير جدّاً من الخلايا السرطانية. وأمّا البصل الأحمر فإنّه يحتوي على الإنثوسيانين وهي المادّة المسؤولة عن لونه، وهذه المادّة تحارب شيخوخة الخلايا، وتحسّن مرونة وكثافة الجلد، وتعزز مقاومة الأوعية الدموية للبشرة، وتزيد حدّة البصر (الرؤية الليلية على وجه الخصوص).

يحمي من أنواع عديدة من السرطان:

يوضح الدكتور ريتشارد بيليفاو الطبيب المتخصص في أمراض السرطان، ومؤلف كتاب "الأطعمة المضادة للسرطان Anticancer Aliments"، أنّه وفقاً للمعرفة المكتسبة حتى الآن، فمن المؤكد بشكل متزايد، أنّ مركّبات البصل يمكنها منع نمو السرطانات، من خلال استهداف اثنين على الأقل من العمليات التي ينطوي عليها نمو الورم. فمن الناحية الأولى، يمكن لهذه المركّبات أن تمنع تنشيط أو تفعيل المواد المسرطنة، عن طريق الحدّ من تفاعلها وتسريع القضاء عليها. وهذا يقلل الأضرار الناجمة عن هذه المواد على الحمض النووي، وهو الهدف الرئيس لهذه المواد المسرطنة. ومن ناحية أخرى، فإنّ مركّبات

البصل قادرة كذلك على الحدّ من انتشار الأورام، عن طريق التدخل في عملية نمو الخلايا السرطانية، وبالتالي التسبب في موتها.

وقد أظهرت الدراسات، التي أُجريت لغاية الآن على خصائص البصل المضادة للسرطان، أنّ الاستهلاك المنتظم لهذه المادّة الغذائية، يقلّل من خطر الإصابة بسرطان القولون، والحنجرة، والمبيض، والدماغ، والمعدة، والمريء، والبروستاتا.

ألياف البصل التي يهضمها الجسم عندما يؤكل مطبوخاً، تنشّط الأمعاء الكسولة. وهذه الألياف تعزز عملية الهضم وتحفّز امتصاص الصفراء. وهي غنية في الإينولين، وهو نوع من الألياف التي تحتوي خصائص البريبيوتيك، وكما أنّها توازن النباتات المعوية.