

## الفجل يقاوم الجراثيم ويقي من تسوس الأسنان



أوضحت دراسة علمية حديثة أن رائحة الفجل وطعمه الحاد الناتجة عن وجود مواد كيميائية في تركيبه تمنع نمو الجراثيم في الفم، وتساعد في عدم تسوس الأسنان، كما يحتوي على طاقة كيميائية تساعد في تخفيف الوزن. وبينت

الدراسة أن هذه المادة الموجودة في رأس الفجل الأبيض يحتوي على فيتامين "ث" المعروف بالحليف الأول

للإنسان في المقاومة ضد الأمراض.

وحسب الدراسة فإن الفجل يحتوي على الكالسيوم والفسفور المفيد لبناء الهيكل العظمي وتقوية الأسنان، وبه مواد مضادة للجراثيم وأخرى فاتحة للشهية، ويعمل على تمييع الدم والوقاية من الجلطات الدموية ومفيد في علاج النوبات الرئوية، ويقلل من احتمال الإصابة بالسرطان ويستعمل عند تناوله في علاج الحصوات الصفراوية.