

يُعتبر غذاءً خارقاً..أخصائي تغذية يشح فوائد البصل وطرق تناوله



وقال في مقابلة ، إن البصل مشبع بالفيتامينات، ومبيدات الفيتون، ويقي من العديد من الأمراض. وتابع بأنه يدعم الجهاز المناعي، وله تأثير على الجهاز الهضمي، والقلب، وينشط عمل الدماغ إلى جانب تأثيره على الأعصاب.

ولفت إلى أن طهيه يقلل من فوائده، وأنه مفيد أكثر طازجا. وتابع بأن البصل ليس جيدا لمن يعاني من أمراض الجهاز الهضمي.