

خواص پیاز خام در مقابله با گرمزدگی

به گفته متخصصان تغذیه، مصرف پیاز همراه با وعده غذایی به مقابله با گرما و پیشگیری از گرمزدگی کمک می‌کند.



همشهری آنلاین: به گفته متخصصان تغذیه، مصرف پیاز همراه با وعده غذایی به مقابله با گرما و پیشگیری از گرمزدگی کمک می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر، پیاز دارای خواص گوناگونی برای سلامت بوده و حتی با ریزش مو هم مقابله می‌کند.

اما یکی دیگر از خواص پیاز، خنک نگه داشتن بدن است. پیاز، بخصوص پیاز قرمز، حاوی ماده شیمیایی موسوم به کورستین است که دارای تاثیر ضدهیستامین است.

هیستامین محرکی است که موجب عرق سوز شدن بدن می‌شود و به گزیدگی و نیش حشرات واکنش مخالف نشان می‌دهد، از این رو مصرف پیاز می‌تواند به این مشکلات متداول در فصل تابستان کمک کند.

همچنین مصرف پیاز در فصل تابستان به پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها و عفونت‌ها کمک می‌کند. پیاز دارای مواد مغذی‌ای است که شما را از بیماری‌ها دور نگه داشته و برای پوست هم مفید است.

استفاده پیاز در سالاد موجب بهبود عملکرد گوارش می‌شود. آب پیاز می‌تواند برای درمان آفتاب سوختگی پوست هم مناسب باشد که به صورت موضعی بر روی پوست مالیده می‌شود.

مصرف روزانه پیاز می‌تواند به بهبود سطح کلسترول بد خون که موجب مشکلات قلبی می‌شود نیز کمک کند.