

پوست پیاز



یک متخصص تغذیه گفت: اغلب افراد هنگام درست کردن سالاد یا خورش، پوست پیاز را دور می‌اندازند؛ در حالی که این ماده به ظاهر غیرضروری، دارای مواد معدنی و اثرات درمانی غیرقابل باوری است.

یک متخصص تغذیه گفت: اغلب افراد هنگام درست کردن سالاد یا خورش، پوست پیاز را دور می‌اندازند؛ در حالی که این ماده به ظاهر غیرضروری، دارای مواد معدنی و اثرات درمانی غیرقابل باوری است.

به گزارش جام جم آنلاین، ژاله بیات در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: براساس جدیدترین تحقیقات صورت گرفته، بیرونی‌ترین پوست پیاز که به رنگ‌های قهوه‌ای، سفید و بنفش بسته به نوع این سبزی وجود دارد، دارای خواص درمانی منحصربفردی است؛ از جمله دارای ترکیبات فیبر، آنتی‌اکسیدان و فلاونوئیدها که همگی برای سلامت پوست بسیار مفید هستند.

وی افزود: در پوست این گیاه رنگدانه‌های گیاهی فوق‌العاده پر خاصیتی به نام کورستین وجود دارد که در کاهش فشار خون بالا و جلوگیری از انسداد سرخرگ‌های خونی موثر است. همچنین پوست پیاز خواص ضد سرطانی، ضد قارچ و ضد باکتری نیز دارد.

بیات اضافه کرد: پزشکان، پوست پیاز را به رژیم غذایی روزانه برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی چون مشکلات قلبی عروقی، سرطان روده بزرگ، چاقی، دیابت نوع دو، مشکلات روده و معده توصیه می‌کنند.

این متخصص تغذیه خاطر نشان کرد: انواع شیوه‌ها برای استفاده از خواص پوست پیاز وجود دارد و می‌توان پس از شست‌وشوی دقیق و خشک کردن پوست این گیاه، آن را در آب جوشاند و به صورت محلولی مقوی و سرشار از آنتی‌اکسیدان قبل از خواب به میزان یک لیوان نوشید. کورستین موجود در پیاز همچنین دارای اثرات آرام بخشی است و می‌تواند باعث رفع مشکل کم خوابی در افراد نیز شود.

بیات افزود: پوست پیاز را همچنین می‌توان به صورت چاشنی به انواع غذاها و خورش‌ها اضافه کرد و از مزایای درمانی آن بهره برد. این ماده به عنوان یک سم‌زدایی قوی می‌تواند مواد آلوده را از بدن دفع کند و فیبر موجود در آن باعث افزایش حرکات روده و تنظیم (پی‌اچ) آن می‌شود و می‌تواند مانع از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها شود.

وی در پایان گفت: زنان باردار و شیرده تحت هیچ شرایطی از پوست پیاز در رژیم غذایی خود استفاده نکنند و برای بهره‌مندی از خواص پیاز، خود پیاز را مصرف کنند.