



استحکام استخوان بندی بدن با خوردن روزانه «پیاز»

از پیاز به عنوان یک داروی ضد عفونی کننده استفاده می شود. مالیدن آب پیاز به صورت از ایجاد لکه ها جلوگیری می کند و از مخلوط آب پیاز و عسل می توان به عنوان یک کرم ضد چروک استفاده کرد. پیاز سرشار از ویتامین C، کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، گوگرد و اسید فولیک و مقدار کمی آهن، مس و روی است که تاکنون تحقیقات زیادی برای اثبات خواص آن صورت گرفته است.

از پیاز به عنوان یک داروی ضد عفونی کننده استفاده می شود. مالیدن آب پیاز به صورت از ایجاد لکه ها جلوگیری می کند و از مخلوط آب پیاز و عسل می توان به عنوان یک کرم ضد چروک استفاده کرد. پیاز سرشار از ویتامین C، کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، گوگرد و اسید فولیک و مقدار کمی آهن، مس و روی است که تاکنون تحقیقات زیادی برای اثبات خواص آن صورت گرفته است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، خوردن پیاز در پیشگیری از پوکی استخوان مؤثر است؛ چرا که پیاز با جلوگیری از کاهش مواد معدنی به ویژه کلسیم موجود در سلول های استخوانی از بروز پوکی استخوان جلوگیری می کند. پژوهشگران دانشگاه برن سوئیس، ترکیبی در پیاز شناسایی کرده اند که از کاهش حجم استخوان و پوکی آن جلوگیری می کند. این ماده در پیشگیری در کاهش نیافتن مواد مصرفی به ویژه کلیه سلول های استخوانی تأثیر زیادی دارد.

در این خصوص سراغ یک کارشناس تغذیه رفته تا با وی در این زمینه گفت و گویی داشته باشیم.

نوید میر در گفت و گو با ایسنا منطقه سیستان و بلوچستان گفت: پیاز یکی از گیاهان بسیار قدیمی است که انسان آن را شناخته و در غذای خود استفاده می کرده است. در کتابهای پزشکان قدیم از پیاز به سبب داشتن الیاف و ویتامین ها و فلزات به عنوان داروخانه ای کامل نام برده شده است.

وی افزود: پیاز، قند خون و کلسترول را پایین می آورد، بوی آن میکروب های مضر را از بین می برد، قند خون را کاهش می دهد، از ابتلا به سکنه جلوگیری می کند، قلب را فعال می کند و کلسترول را کاهش می دهد، گردش خون را تقویت می کند، به سبب داشتن آنتی اکسیدان، تنش و نگرانی را از بین می برد، الیاف غذایی آن دستگاه هاضمه را تقویت می کند، پیاز از سرطان ریه جلوگیری می کند چون مواد شیمیایی موجود در پیاز خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش می دهد، مواد فلاونوئید از دچار شدن به انواع بیماری ها جلوگیری می کند و به وفور در پیاز یافت می شود، پیاز برای پوست بسیار مفید است، زیرا خون را تصفیه می کند و در نتیجه رنگ چهره زیبا تر و جذاب تر می شود.

وی بیان کرد: همچنین پیاز به دلیل داشتن گوگرد باعث افزایش رشد موهای سر می شود. پیاز به دلیل داشتن آهک، دندانها را محکم می کند و باعث استحکام استخوان بندی بدن می شود. بنابراین خوردن پیاز در کودکان مبتلا به نرمی استخوان و سالمندان مفید است.

وی تاکید کرد: اگر سرما خورده اید، چند پیاز را برش داده و در نقاط مختلف خانه قرار دهید. پیاز مانند یک دستگاه تصفیه هوا از ابتلای سایر اعضای خانواده به این بیماری جلوگیری خواهد کرد. همچنین اگر خارج خانه غذا می خورید، پیاز را همراه آن مصرف کنید، زیرا ماده ای در پیاز وجود دارد که از مسمومیت غذایی حاصل از خوردن گوشت مانده جلوگیری می کند.

وی خاطر نشان کرد: اگر شخصی به دلیل مصیبت وارده دچار حملات عصبی شده، پیازی را به دو نیم کرده و جلوی بینی او بگیرد. همچنین پیاز به دلیل داشتن ماده گلوکوزین که مشابه هورمون انسولین است، قند خون را تنظیم می کند.

وی در پایان گفت: گفتنی است، خوردن نصف پیاز متوسط در روز ۳۰ درصد از مقدار کلسترول بد خون را کاهش می دهد و به جای آن باعث افزایش کلسترول خوب خون می شود پیاز منبع غنی نوعی اکسیدان است که از بروز سرطان در افراد جلوگیری می کند. این گیاه خوراکی از بیماری آب مروارید در چشم نیز جلوگیری می کند و بنابراین مصرف آن به افراد مسن توصیه می شود.