

خواص پیاز

پیاز سرشار از ویتامین های A، B، C و نیز دارای آهن، فسفر، سدیم، قند است.



پیاز سرشار از ویتامین های A، B، C و نیز دارای آهن، فسفر، سدیم، قند است.

پیاز به علت داشتن گوگرد مانع عفونت خون می شود و خطر ابتلاء به سرطان معده را کاهش می دهد.

کلسترول و چربی خون را کاهش می دهد.

پیاز به علت داشتن فسفر، کارهای فکری را آسان می کند.

این گیاه برای افرادی که دچار بی خوابی هستند مفید است، زیرا در صورت مصرف، زودتر خواب به سراغشان می آید.