

پیاز، خون را تصفیه می‌کند

میترا زرانی یک متخصص تغذیه گفت: پیاز به دلیل داشتن ترکیبات آلی، مواد سمی را از خون پاک می‌کند.



جام جم آنلاین: میترا زرانی یک متخصص تغذیه گفت: پیاز به دلیل داشتن ترکیبات آلی، مواد سمی را از خون پاک می‌کند. این متخصص تغذیه در گفت‌وگو با فارس افزود: پیاز یکی از سبزی‌هایی است که می‌توان آن را به شکل خام یا سرخ‌کرده مصرف کرد.

وی گفت: پیاز سرشار از ترکیباتی به نام آلین است. این ترکیبات نیز در سیر نیز وجود دارد. مصرف پیاز موجب کاهش کلسترول خون می‌شود و افرادی که به بیماری‌های قلبی و عروقی مبتلا هستند می‌توانند از پیاز همراه با وعده‌های غذایی خود استفاده کنند.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: پیاز سرخ شده نیز مانند پیاز خام سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی است و سرشار از ویتامین‌های گروه B است که موجب شادابی و حفظ سلامت پوست می‌شود.

وی گفت: سیر، تره فرنگی و پیاز به دلیل داشتن ترکیبات آلی، مواد سمی را از خون پاک می‌کنند و آنزیم‌هایی در کبد وجود دارد که مواد سمی و آلودگی‌های خون را از بین می‌برد. پیاز یک ماده ضد عفونی است و موجب از بین رفتن باکتری‌های بدن می‌شود.

زرانی اضافه کرد: پیاز از ترکیباتی مانند سیتوکمیکال‌ها است و مواد سمی خون را پاک می‌کند. هر چقدر پیاز خام‌تر باشد ارزش غذایی بیشتری دارد. در هنگام سرخ کردن پیاز باید دقت شود که زیاد روی حرارت نباشد و با روغن فراوان سرخ نشود.