

آنچه درباره پیاز باید بدانید

طب نوین و سنتی درباره پیاز نکات معتبر و موثق بسیاری مطرح کرده است که برای افزایش آگاهی به مهم‌ترین آن اشاره می‌کنیم



طب نوین و سنتی درباره پیاز نکات معتبر و موثق بسیاری مطرح کرده است که برای افزایش آگاهی به مهم‌ترین آن اشاره می‌کنیم

بهترین پیاز، انواع سفید و آبدار آن است.

پیاز طبع گرم و خشکی دارد و هرچه تند و تیزی آن بیشتر و شکل آن کشیده‌تر باشد، گرمی و خشکی بیشتری در بدن ایجاد می‌کند.

گرمی و خشکی پیاز با پختن آن کاهش و به اعتدال نزدیک می‌شود.

پیاز گرد سفید از پیاز قرمز کشیده مزاج معتدل‌تری دارد و هنگام پوست کندن و خرد کردن، کمتر باعث سوزش چشم می‌شود.

هر چه سر پیاز باریک‌تر و سایز آن کوچک‌تر باشد، میزان نیترات موجود در آن کمتر است.

کسانی که در هوای گرم، دچار سردرد می‌شوند، از مصرف پیازهای قرمز کشیده و حتی بوییدن آن خودداری کنند.

گرم مزاجان در صورت مصرف پیاز، باید از انواع سفید و گرد و شیرین آن استفاده کنند یا ترشی آن را بخورند تا دچار عوارض نشوند.

پیاز در افرادی که سو مزاج گرم دارند، سبب بروز سردرد می‌شود، بخصوص اگر پیاز خام و تازه باشد.

مصرف پیاز پخته با سرکه برای تقویت هاضمه مناسب است.

پیاز خام، خواص دارویی و پیاز پخته خاصیت غذایی بیشتری دارد.

افرادی که دچار غلظت خون هستند، در مصرف پیاز پخته زیاده‌روی نکنند. البته پیازهای سفید خام و شیرین این زیان را ندارند.

حکمای طب سنتی بر این عقیده اند که پیاز سرخ شده افزایش‌دهنده منی و میل جنسی است و مصرف آن برای مردان مجرد نفعی شده است.

برخی افراد با این تصور که پیاز کاهنده قند و چربی خون است، از آن به عنوان یک داروی درمانی استفاده می‌کنند. لازم است بدانید این موضوع هنوز به اثبات نرسیده و به پژوهش بیشتری نیازمند است.

اثراتی از خاصیت تقویت‌کنندگی سیستم ایمنی با پیاز مشاهده شده که می‌تواند سبب کاهش عفونت ویروسی و باکتریایی بخصوص در فصل زمستان شود.

- مصرف پیاز هنگام سرماخوردگی بخصوص به شکل پخته موثرتر است.

خوردن پیاز بخصوص در سفر می‌تواند مشکلات ناشی از آلودگی آب‌ها را از بین ببرد.

استفاده از پیاز خام در افراد مبتلا به سینوزیت، آلرژی، میگرن، سرگیجه و اختلال حافظه منع شده است، زیرا سبب تشدید بیماری می‌شود.

در اثر خرد کردن و نگهداری پیاز در مجاورت هوا از ویتامین C آن کاسته می‌شود.

پیاز به واسطه ترکیبات گوگردی ضد عفونی‌کننده قوی است و پوست کنده آن بسرعت می‌تواند میکروب‌های محیطی را بگیرد و منبع آلودگی شود. در نتیجه، پس از پوست گیری و خرد کردن پیاز باید بلافاصله آن را مصرف کرد.

پیاز خام قابلیت نگهداری در فریزر را ندارد و در اثر نگهداری پیاز سرخ شده در فریزر از خواص و کیفیت تغذیه‌ای آن کاسته می‌شود.

برای آن که هنگام خرد کردن پیاز دچار ریزش اشک نشوید، بهتر است پیش از پوست کردن، آن را در یخچال قرار دهید یا آن را در ظرف آب پوست‌گیری کنید.

باقلا، مغز گردو، گشنیز و سرکه می‌تواند بوی بد دهان ناشی از خوردن پیاز را کاهش دهد، ضمن این که حرارت، انجماد و خشک کردن از خاصیت اشک‌آوری و بوی بد پیاز می‌کاهد.

فاخره بهبهانی - جام‌جم