

پیاز؛ بر خاصیت بد بو!



پیاز سرشار از مواد مغذی است، در شرایطی که کالری کمی دارد. یک پیاز اندازه متوسط دارای تنها 44 کالری است، اما مقدار قابل توجهی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر را ارائه می کند.

پیاز سرشار از مواد مغذی است، در شرایطی که کالری کمی دارد. یک پیاز اندازه متوسط دارای تنها 44 کالری است، اما مقدار قابل توجهی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر را ارائه می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصرایران، اگرچه مصرف سبزی های مختلف برای حفظ و بهبود سلامت ما اهمیت دارد، اما برخی انواع مشخص از آنها فواید منحصر به فردی را ارائه می کنند. پیاز، یکی از این سبزی ها محسوب می شود که عضو خانواده سیر (Allium) است که از دیگر اعضای این خانواده می توان به سیر، موسیر، تره فرنگی و پیازچه اشاره کرد.

به گزارش "هلت لاین"، این سبزی ها حاوی ویتامین ها، مواد معدنی و ترکیب های گیاهی قوی مختلفی هستند که مشخص شده است به روش های مختلف می توانند سلامت انسان را تقویت کنند.

در حقیقت، خواص پزشکی پیاز از گذشته های دور مورد توجه بوده و برای درمان شرایطی مانند سردرد، بیماری قلبی و زخم های دهان کاربرد داشته است.

سرشار از مواد مغذی

پیاز سرشار از مواد مغذی است، در شرایطی که کالری کمی دارد. یک پیاز اندازه متوسط دارای تنها 44 کالری است، اما مقدار قابل توجهی از ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر را ارائه می کند.

به طور خاص، این سبزی منبع خوبی برای ویتامین C است که در تقویت سلامت سیستم ایمنی، تولید کلاژن، ترمیم بافت و جذب آهن نقش دارد.

همچنین، ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل کرده و از سلول ها در برابر آسیب ناشی از مولکول های ناپایدار به نام رادیکال های آزاد محافظت می کند.

پیاز سرشار از ویتامین های B، از جمله فولات (B9) و پیریدوکسین (B6) است که نقشی کلیدی در سوخت و ساز، تولید گلبول های قرمز خون و عملکرد عصبی ایفا می کنند.

در نهایت، پیاز منبع خوبی برای پتاسیم است که افراد بسیاری با کمبود این ماده معدنی مهم مواجه هستند. ارزش روزانه توصیه شده برای پتاسیم 4,700 میلی گرم است که بسیاری تنها نیمی از این میزان را دریافت می کنند.

عملکرد سلولی عادی، تعادل مایع، انتقال عصبی، عملکرد کلیه و انقباض ماهیچه ها همگی نیازمند پتاسیم است.

مفید برای سلامت قلب

پیاز حاوی آنتی اکسیدان ها و ترکیب های گیاهی است که با التهاب مبارزه کرده، و سطوح تری گلیسریدها و کلسترول را کاهش می دهد که همگی ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهند.

خواص ضد التهاب این مواد ممکن است به کاهش فشار خون و محافظت در برابر لخته شدن خون نیز کمک کند.

کوترستین، یک آنتی اکسیدان فلاونوئید است که به میزان زیاد در پیاز وجود دارد. از آنجایی که یک ضد التهاب قوی است، کوترستین ممکن است به کاهش عوامل خطرآفرین بیماری قلبی، مانند فشار خون بالا کمک کند.

طی یک مطالعه با حضور 70 شرکت کننده دارای اضافه وزن و مبتلا به فشار خون بالا مشخص شد که مصرف 162 میلی گرم عصاره پیاز سرشار از کوئرستین در مقایسه با افرادی که دارونما دریافت کرده بودند، به طور قابل توجهی فشار خون سیستولیک را کاهش داده است.

همچنین، پیاز نشان داده است که می تواند سطوح کلسترول را کاهش دهد.

مطالعه ای با حضور 54 زن مبتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک نشان داد که مصرف مقدار زیادی پیاز خام (روزانه 40 تا 50 گرم در صورت اضافه وزن و 50 تا 60 گرم در صورت چاقی) برای هشت هفته به کاهش سطوح کلسترول کلی و کلسترول بد (LDL) در مقایسه با گروه کنترل منجر شده است.

افزون بر این، مطالعات با حضور سوژه های حیوانی نشان داده اند که مصرف پیاز ممکن است عوامل خطرآفرین برای بیماری قلبی، از جمله التهاب، سطوح تری گلیسرید بالا و تشکیل لخته خون را کاهش دهد.

سرشار از آنتی اکسیدان ها

آنتی اکسیدان ها ترکیب هایی هستند که اکسیداسیون، فرآیندی که به آسیب سلولی و ابتلا به بیماری هایی مانند سرطان، دیابت و بیماری قلبی منجر می شود، را مهار می کنند.

پیاز منبعی عالی برای آنتی اکسیدان هاست. در حقیقت، پیاز حاوی بیش از 25 نوع مختلف از آنتی اکسیدان های فلاونوئیدی است.

به طور خاص، پیاز قرمز حاوی آنتوسیانین ها - رنگدانه گیاهی در خانواده فلاونوئید و مسئول رنگ قرمز پیاز - است. مطالعات مختلف نشان داده اند افرادی که غذاهای سرشار از آنتوسیانین ها را مصرف می کنند با کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی مواجه هستند.

افزون بر این، آنتوسیانین ها نشان داده اند که از بدن در برابر برخی انواع سرطان و دیابت محافظت می کنند.

حاوی ترکیب های ضد سرطان

مصرف سبزی های خانواده سیر، مانند پیاز و سیر، با کاهش خطر برخی انواع سرطان، از جمله معده و کلورکتال، پیوند خورده است.

یک بررسی شامل 26 مطالعه نشان داد افرادی که بیشترین میزان مصرف سبزی های خانواده سیر را داشتند نسبت به آنهایی که کمترین میزان مصرف داشتند، 22 درصد احتمال کمتری داشت به سرطان معده مبتلا شوند.

افزون بر این، طی یک بررسی دیگر که شامل 16 مطالعه و 13,333 نفر می شد، افرادی که بیشترین میزان مصرف پیاز را داشتند در مقایسه با آنهایی که کمترین میزان مصرف پیاز را داشتند، با 15 درصد خطر کمتر برای ابتلا به سرطان کلورکتال مواجه بودند.

خواص ضد سرطان پیاز با ترکیب های گوگردی و آنتی اکسیدان های فلاونوئیدی موجود در سبزی های خانواده سیر پیوند خورده است.

به عنوان مثال، پیاز حاوی آنیونین A، ترکیبی گوگردی، است که توانایی خود در کاهش رشد تومور را نشان داده و همچنین در مطالعات آزمایشگاهی آهنگ گسترش سرطان های تخمدان و ریه را کند کرده است.

همچنین، پیاز حاوی فیستین و کوئرستین، آنتی اکسیدان های فلاونوئیدی، است که ممکن است رشد تومور را مهار کنند.

کمک به کنترل قند خون

مصرف پیاز ممکن است به کنترل قند خون کمک کند که به ویژه برای افراد مبتلا به دیابت و پیش دیابت مفید است.

مطالعه ای با حضور 42 شرکت کننده مبتلا به دیابت نوع 2 نشان داد که مصرف 3.5 اونس (100 گرم) پیاز قرمز تازه سطوح قند خون ناشتا را پس از گذشت چهار ساعت حدود 40 میلی گرم بر دسی لیتر کاهش داده است.

افزون بر این، مطالعات با حضور سوژه های حیوانی نشان داده اند که مصرف پیاز ممکن است برای کنترل قند خون مفید باشد.

یک مطالعه نشان داد موش های مبتلا به دیابت که برای 28 روز با غذایی حاوی 5 درصد عصاره پیاز تغذیه شدند، کاهش قند خون ناشتا را تجربه کرده و چربی بدن آنها نیز نسبت به گروه کنترل کاهش قابل توجهی داشت.

ترکیب های خاصی که در پیاز یافت می شوند، مانند کوئرستین و ترکیب های گوگردی، آثار ضد دیابتی ارائه می کنند.

به عنوان مثال، کوئرستین نشان داده است که با سلول ها در روده کوچک، پانکراس، ماهیچه اسکلتی، بافت چربی و کبد تعامل دارد تا قند خون کلی بدن را تنظیم کند.

تقویت تراکم استخوانی

در شرایطی که لبنیات به عنوان مواد غذایی تقویت کننده استخوان شناخته شده هستند، اما بسیاری مواد غذایی دیگر، از جمله پیاز، نیز ممکن است به حفظ سلامت استخوان ها کمک کنند.

مطالعه ای با حضور 24 زن میانسال و پائسه نشان داد آنهایی که برای هشت هفته روزانه 3.4 اونس (100 میلی لیتر) عصاره پیاز مصرف کرده بودند، بهبود تراکم مواد معدنی استخوان و فعالیت آنتی اکسیدانی در مقایسه با گروه کنترل را تجربه کردند.

مطالعه ای دیگر با حضور 507 زن که در مرحله پیش یائسگی و یائسگی قرار داشتند، نشان داد آنهایی که حداقل یک بار در روز پیاز مصرف می کردند دارای 5 درصد تراکم استخوانی کلی بیشتر نسبت به افرادی بودند که یک بار در ماه یا کمتر پیاز مصرف می کردند.

همچنین، این مطالعه نشان داد زنان پیرتر که بیشترین تکرر مصرف پیاز را داشتند، در مقایسه با آنهایی که هرگز پیاز مصرف نمی کردند، با کاهش 20 درصدی خطر شکستگی کفل مواجه بودند.

باور بر این است که پیاز به کاهش استرس اکسیداتیو کمک می کند، سطوح آنتی اکسیدانی را تقویت می کند و تحلیل استخوان را کاهش می دهد که می تواند از پوکی استخوان پیشگیری کرده و تراکم استخوانی را تقویت کند.

خواص ضد باکتری

پیاز می تواند به طور بالقوه با باکتری های خطرناکی مانند اشرشیا کلی یا ئی کولای، سودوموناس آئروژینوزا، استافیلوکوکوس اورئوس، و باسیلوس سرئوس مبارزه کند.

افزون بر این، عصاره پیاز نشان داده است که رشد ویبریو کلرا، باکتری که در کشورهای در حال توسعه یک نگرانی سلامت عمومی محسوب می شود را مهار کند.

کوئرستین استخراج شده از پیاز به نظر می رسد گزینه ای قوی برای مبارزه با باکتری ها باشد. مطالعه ای آزمایشگاهی نشان داد که کوئرستین استخراج شده از پوست پیاز زرد در مهار رشد هلیکوباکتر پیلوری و استافیلوکوکوس اورئوس مقاوم به متی سیلین موفق بوده است.

هلیکوباکتر پیلوری با اولسرها معده و برخی نگرانی های گوارشی دیگر پیوند خورده است، در شرایطی که استافیلوکوکوس اورئوس مقاوم به متی سیلین یک باکتری مقاوم در برابر آنتی بیوتیک است که موجب عفونت در بخش های مختلف بدن می شود.

مطالعه آزمایشگاهی دیگری نشان داد که کوئرستین توانایی آسیب وارد کردن به دیواره سلولی و غشاهای باکتری های ئی کولای و استافیلوکوکوس اورئوس را دارد.

تقویت سلامت گوارش

پیاز سرشار از فیبر و پری بیوتیک هاست که برای سلامت گوارش مطلوب ضروری هستند. پری بیوتیک ها انواع غیر قابل گوارشی از فیبر هستند که توسط باکتری های مفید دستگاه گوارش شکسته می شوند. باکتری های روده از پری بیوتیک ها تغذیه می کنند و اسیدهای چرب زنجیره کوتاه از جمله استات، پروپیونات و بوتیرات تولید می کنند.

پژوهش ها نشان داده اند که اسیدهای چرب زنجیره کوتاه سلامت روده را بهبود بخشیده، سیستم ایمنی را تقویت کرده، التهاب را کاهش داده و گوارش را بهبود می بخشند.

افزون بر این، مصرف مواد غذایی سرشار از پری بیوتیک ها به افزایش پروبیوتیک ها، از جمله لاکتوباسیلوس و بیفیدوباکتريا که برای سلامت گوارش مفید هستند، کمک می کند.

یک رژیم غذایی سرشار از پری بیوتیک ها ممکن است به جذب مواد معدنی ضروری، مانند کلسیم، کمک کند که ممکن است سلامت استخوانی را تقویت کند.

پیاز سرشار از پری بیوتیک های اینولین و فروکتوالیگوساکارید است. این پری بیوتیک ها تعداد باکتری های مفید در روده را افزایش داده و عملکرد سیستم ایمنی را بهبود می بخشند.