

## خواص تغذیه‌ای و درمانی پیازچه

پیازچه‌ها علاوه بر طعم دادن به انواع غذاها، دارای خواص فراوان دیگری نیز هستند.



پیازچه‌ها علاوه بر طعم دادن به انواع غذاها، دارای خواص فراوان دیگری نیز هستند.

پیازچه مانند سیر و تره‌فرنگی عضوی از خانواده Allium محسوب می‌شوند و پیاز آن قبل از این که به طور کامل رسیده شود از زمین چیده می‌شود.

بسته به موقعیت جغرافیایی که پیازچه در آن به وجود آمده و رشد کرده است اسامی متفاوتی برای آن برشمرده‌اند که عبارت هستند از Scallion, Spring onion, green onion و....

برخی از خواص درمانی پیازچه عبارتند از:

#8226& کاهش قند خون

#8226& کاهش کلسترول خون بالا

#8226& کاهش فشارخون بالا

#8226& کاهش ریسک پیشرفت سرطان کولون و دیگر سرطان‌ها

جالب است بدانید همان اجزایی که مسئول بوی خاص پیازچه هستند، بیشترین فواید را برای سلامتی به ارمغان می‌آورند.

از اجزای تشکیل دهنده پیاز می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

1- آلیل پروپیل دی سولفاید

تحقیقات نشان داده این ترکیب، سطوح قند خون را کاهش می‌دهد.

2- کوئرستین

کوئرستین آنتی‌اکسیدانی است که در پیازچه‌ها یافت می‌شود و دارای فواید ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی است.

3- کروم

پیازچه‌ها غنی از کروم هستند. کروم یک ماده معدنی ضروری است که بدن از آن برای تنظیم گلوکز، سوخت و ساز بدن و ذخیره‌سازی ماکرونوترینت‌ها (درشت مغذی‌ها) استفاده می‌کند.

4- ویتامین C

پیازچه‌ها سرشار از ویتامین C هستند. ویتامین C علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، از بدن در برابر بیماری‌های قلبی - عروقی، بیماری‌های مربوط به چشم و نیز چین و چروک‌های پوستی محافظت می‌کند.

روش‌های استفاده از پیازچه‌ها

پیازچه‌ها، سبزی‌جات چند منظوره‌ای هستند که طعم ملایمی دارند و می‌توان از آن‌ها در بسیاری از غذاها استفاده کرد.

ساقه سبز و حباب سفید رنگ پیازچه‌ها، هر دو خوراکی هستند.

پیازچه را می‌توان به صورت خام همراه با سبزی خوردن مصرف نمود یا این که آن را به صورت خام در کنار خوراک‌های مرغ و گوشت‌ها به صورت تزئین زیبایی قرار داد و البته همراه با غذا آن را خورد.

علاوه بر این، پیازچه‌های ریز ریز شده و خرد شده را می‌توان درون سالادها، سُس‌ها و سوپ‌ها ریخت و یا این که آن را بر روی غذاهایی چون پیتزها، ماکارونی‌ها و... قرار داد.