

۱۰ فایده پیاز

پیاز یکی از مواد اصلی در پخت و پز انواع غذاهاست که فواید بسیاری برای سلامتی دارد.



پیاز یکی از مواد اصلی در پخت و پز انواع غذاهاست که فواید بسیاری برای سلامتی دارد.

به گزارش ایسنا به نقل از spiceworldinc، پیاز جزء مواد خوراکی بسیار مفیدی است که در درمان اکثر بیماری‌ها تاثیرگذار است. این ماده خوراکی سرشار از فواید سلامتی است و می‌تواند به عنوان عاملی برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها استفاده شود. یافته‌های علمی نشان داده است که مقادیر بالای ویتامین C در پیاز سبب شده است که این سبزی در تنظیم و تقویت سیستم ایمنی بدن، تولید کلاژن برای توقف خونریزی و التیام زخم‌ها و نیز جذب آهن در بدن نقش به‌سزایی داشته باشد. اگر نگران سلامتی خود هستید، بهتر است پیاز بیشتری را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. آنتی‌اکسیدان‌ها و خواص ضدالتهابی موجود در پیاز به سلامت قلب کمک می‌کند.

در ادامه به برخی از فواید مصرف پیاز برای سلامتی اشاره می‌کنیم:

*** سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها**

آنتی‌اکسیدان‌ها ممکن است از طریق مبارزه با مولکول‌های رادیکال آزاد از آسیب سلولی جلوگیری کنند. رادیکال‌های آزاد زمانی تشکیل می‌شوند که بدن در معرض تشعشعات یا دود تنباکو قرار می‌گیرد. این مولکول‌ها می‌توانند باعث دیابت، بیماری قلبی و سرطان شوند. با خوردن پیاز می‌توانید به بدن خود در مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک کرده و سلامت کلی خود را بهبود بخشید.

*** کمک به کنترل سطح قند خون**

اگر دیابت دارید، پیاز یک راه عالی برای کمک به حفظ سطح قند خون شما است. فلاونوئیدهای موجود در پیاز باعث تثبیت سطح گلوکز خون می‌شود.

*** بهبود سلامت گوارش**

پیاز حاوی مقدار زیادی پری‌بیوتیک و فیبر است. در بدن این ترکیبات با کمک به هضم غذا، تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب به بهبود سلامت روده کمک می‌کنند.

*** مملو از مواد مغذی**

پیاز به عنوان یک ماده خوراکی مغذی در نظر گرفته می‌شود. این بدان معناست که پیازها حاوی تعداد کمی کالری و تعداد زیادی مواد مغذی هستند. آنها منبع عالی پتاسیم و منگنز هستند. پتاسیم به افزایش انرژی و متابولیسم شما کمک می‌کند. منگنز به بدن در ایجاد بافت همبند کمک می‌کند، به سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند و احتمال تشکیل لخته‌های خون را کاهش می‌دهد.

*** خواص ضد التهابی**

پیاز حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام «کوئرستین» است. کوئرستین یک ضد التهاب است و برای مقابله با التهاب در بدن مفید است. این آنتی‌اکسیدان برای کاهش تورم، کمک به آرتروز و درمان عفونت‌ها عالی است.

*** کاهش خطر ابتلا به سرطان**

پیاز همچنین به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک می‌کند. متخصصان دریافته‌اند مصرف متوسط پیاز خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ، حنجره و تخمدان را کاهش می‌دهد.

*** کاهش خطر ابتلا به آلزایمر**

مطالعاتی برای کشف رابطه بین کوئرستین و بیماری آلزایمر انجام شده است. این مطالعات ارتباط معنی‌داری را بین مصرف غذاهای سرشار از کوئرستین مانند پیاز و احتمال کمتر ابتلا به آلزایمر نشان داده است.

*** منبع عالی ویتامین C**

آیا می‌دانستید پیاز حاوی مقدار زیادی ویتامین C است؟ ویتامین C برای عملکرد صحیح بدن شما ضروری است. این ویتامین به تشکیل رگ‌های خونی کمک می‌کند، سیستم ایمنی بدن شما را بهبود می‌بخشد و غضروف ساز است.

*** بهبود سلامت استخوان‌ها**

مطالعات ثابت کرده است که پیاز، تراکم استخوانی را در برخی افراد بهبود می‌بخشد. در نتیجه، مصرف پیاز ممکن است به تقویت استخوان‌ها و کاهش خطر شکستگی برای افراد بالای ۵۰ سال کمک کند.

*** خواص آنتی‌باکتریال**

خواص ضد باکتری «آلیسین» موجود در پیاز به روده بزرگ کمک می‌کند تا با باکتری‌های مضر مبارزه کند. آلیسین ترکیبی است که بوی قوی منحصر به فرد پیاز را تشکیل می‌دهد. می‌توانید آلیسین را به عنوان سلاحی برای محافظت از بدن خود در برابر سموم و بیماری‌ها در نظر بگیرید.