



فواید پوست پیاز

پزشکان توصیه می‌کنند از این پس وقتی وارد آشپزخانه شدید پوست‌های خشک پیاز را دور نریزید چون این پوست‌ها غنی از ترکیبات مفید و سودمند برای سلامت انسان هستند.

پزشکان توصیه می‌کنند از این پس وقتی وارد آشپزخانه شدید پوست‌های خشک پیاز را دور نریزید چون این پوست‌ها غنی از ترکیبات مفید و سودمند برای سلامت انسان هستند.

فواید پوست پیاز برای مقابله با دیابت و سرطان

به گفته متخصصان؛ پوست قهوه‌ای و خشک و لایه‌های بیرونی پیاز سرشار از فیبر خوراکی و فلاوونوئیدها بوده و لایه‌های خارجی پیاز که آنها را دور می‌ریزید حاوی ترکیبات سولفوری هستند.

وانیزا بنیتز از متخصصان دیارتمان شیمی کشاورزی در دانشگاه خودمختار مادرید در اسپانیا با انجام مجموعه‌ای از آزمایشات جدید و با همکاری گروهی از کارشناسان انگلیسی دانشگاه کرانفیلد تمام اجزای پیاز را به دقت بررسی کردند.

به گزارش پایگاه اینترنتی آرتریوسیت، این آزمایشات نشان داد پوست قهوه‌ای و خارجی پیاز سرشار از فیبر خوراکی و ترکیبات فنولیک شامل کوئرستین و سایر فلاوونوئیدها است که خواص درمانی و پزشکی دارند. همچنین در زیر این پوست قهوه‌ای رنگ، دو لایه خارجی روی پیاز نیز حاوی فیبر و فلاوونوئیدها است.

به گفته پزشکان، مصرف فیبر خوراکی خطر بروز بیماریهای قلبی و عروقی، مشکلات گوارشی و روده‌ای و معده‌ای، سرطان روده بزرگ، دیابت نوع دوم و حتی چاقی را کاهش می‌دهد. در عین حال ترکیبات فنولیک در پیشگیری از بیماری عروق کرونری موثر بوده و خواص ضد سرطانی دارند. این قسمت‌های پیاز همچنین خواص آنتی‌اکسیدانی بالایی دارند.

این مطالعه در مجله [171#'غذاهای گیاهی برای تغذیه انسان](#) منتشر شده است.