



## پیازچه خوش طعم، داروی سرماخوردگی

پیازچه سرشار از مواد مغذی است و طعم مطبوع و متفاوتی را به غذای شما اضافه می‌کند. پیازچه 5000 سال پیش در باغ‌های چینی پرورش داده می‌شد و مصریان باستان آن را به عنوان سمبل کائنات پرستش می‌کردند.

پیازچه سرشار از مواد مغذی است و طعم مطبوع و متفاوتی را به غذای شما اضافه می‌کند. پیازچه 5000 سال پیش در باغ‌های چینی پرورش داده می‌شد و مصریان باستان آن را به عنوان سمبل کائنات پرستش می‌کردند.

این خوردنی بسیار مغذی و پرخاصیت ترکیبی از خواص مفید پیاز و سبزیجات را با هم دارد. پیازچه منبع غنی از ویتامین K، ویتامین C و همچنین منبع بسیار مفیدی از ویتامین A است.

افزودن پیازچه به سبزیجات دیگر مثل سیب‌زمینی، گل کلم، قارچ و سویا طعم بسیار خوشایندی به غذا می‌دهد و در سالاد نیز طعم و بوی آن ملایم‌تر از پیازهای دیگر است.

به گزارش پایگاه اینترنتی ارگانیک، همانطور که مطرح شد پیازچه منبع غنی از ویتامین‌ها و املاح است که به درمان بسیاری از ناخوشی‌ها و بیماری‌ها کمک می‌کند و همچنین تاثیرات و پیامدهای مضر بیماری‌های دیگر را نیز کاهش می‌دهد. برخی از بارزترین

خواص این سبزی عبارتند از:

- پیازچه قندخون را کاهش می‌دهد

- برای کاهش و بهبود مشکلات روده‌ای و معده‌ای موثر است

- اغلب بعنوان دارویی برای مقابله با سرماخوردگی عادی استفاده می‌شود

- همچنین بعنوان یک اشتهاآور و نیز برای کمک به هضم غذا بسیار مفید است

- پیازچه هم چنین سرعت گردش خون را در بدن افزایش می‌دهد.