

اسرار تغذیه‌ای پیاز

پیاز دارای منابع مهمی از فیبر خوراکی، ویتامین‌های اسید فولیک، B6، C و مواد معدنی کرومیوم، منگنز، پتاسیم، مس و فسفر می‌باشد.



سلامت نیوز: پیاز دارای منابع مهمی از فیبر خوراکی، ویتامین‌های اسید فولیک، B6، C و مواد معدنی کرومیوم، منگنز، پتاسیم، مس و فسفر می‌باشد.

پیاز را می‌توان به صورت خام مصرف کرد و یا به عنوان چاشنی غذا به کار برد. اهمیت درمانی و طبیعی پیاز به حدی است که از آن می‌توان برای درمان دندان درد، اختلالات مزاجی، وبا، بیماری‌های مزمن تنفسی، مشکلات پوستی، ناتوانی جنسی و مشکلات دستگاه ادراری استفاده کرد.

این سبزی که در اصل مصرف غذایی دارد به خاطر خواص درمانی‌اش از اهمیت بالایی برخوردار است. عناصر سولفوردار موجود در پیازها چسبندگی پلاکت‌ها را کاهش داده و از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند.

توانایی پیاز در رقیق کردن خون کمک شایانی به سلامتی قلب و عروق می‌کند. کارشناسان در بررسی‌های خود دریافتند پیاز با داشتن گوگرد می‌تواند به ضد عفونی کردن خون، شش‌ها، برطرف کردن آسم و ورم گلو کمک کند.

پیدا وجود در پیاز نیز می‌تواند در درمان گواتر موثر بوده و در بهبود آبسه و جوش‌های زیر پوستی هم مفید باشد. همچنین پیاز در درمان عفونت مثانه، دفع سنگ‌های مجاری ادراری کاربرد داشته و از بروز بیماری‌های قندی، پروستات و روماتیسم مفصلی جلوگیری می‌کند. پیاز می‌تواند به عنوان آرام‌بخش روی سیستم اعصاب مرکزی نیز تأثیرگذار باشد.

فواید پیاز در سلامتی بدن

* پیاز دشمن بسیاری از باکتری‌ها می‌باشد. سطح بالایی از ترکیبات سولفوردار در پیاز بوی خاصی به آن می‌دهد. پیازهایی با بوی تند فواید بیشتری را به دنبال دارند. پیاز دارای منابع مهمی از فیبر خوراکی، ویتامین‌های اسید فولیک، B6، C و مواد معدنی کرومیوم، منگنز، پتاسیم، مس و فسفر می‌باشد.

* پایین آورنده قند خون

پیاز خام و پخته به دلیل داشتن آلیل پروپیل دی سولفاید برای بیماران دیابتی مفید می‌باشد، زیرا این ماده با افزایش میزان انسولین موجود در بدن سطح قند خون را کاهش می‌دهد. همچنین به دلیل داشتن تیوسولفینات علائم بیماری دیابت را کاهش می‌دهد.

* پایین آورنده کلسترول

استفاده مداوم از پیاز در رژیم غذایی باعث کاهش سطح کلسترول و فشار خون بالا می‌شود. مصرف پیاز خطر حمله قلبی را کاهش و کلسترول خوب را افزایش می‌دهد و به طور کلی سطح کلسترول خون را به منظور افزایش سلامتی بدن کاهش می‌دهد. مصرف نصف پیاز یا مصرف آب آن به همان میزان کلسترول خوب را افزایش می‌دهد. به علاوه خوردن منظم پیاز خطر لخته شدن خون را در بیماران قلبی کاهش می‌دهد. بنابراین پیشنهاد می‌شود به منظور جلوگیری از کند شدن جریان خون، غذای چرب همراه با پیاز مصرف شود.

* سلامت قلب

پیاز قرمز برای قلب مفید است. متخصصان تغذیه تاکید کردند پیاز قرمز که بیشتر در آشپزی هندی و خاورمیانه‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرد به پیشگیری از بیماری قلبی کمک می‌کند. آن‌ها تاکید کردند پیازهای قرمز با عملکردهای بیولوژیک بدن تعامل می‌کنند و مصرف منظم آن‌ها خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد. پیاز قرمز شیرین‌تر از نوع سفید آن بوده و اغلب به صورت خام در سالادهای هندی و کشورهای خاورمیانه مصرف می‌شود.

فلاونوئیدها سلامت عروق خونی را افزایش داده و از التهاب می‌کاهند و نیز از بدن انسان در مقابل بیماری‌های قلبی-عروقی محافظت می‌کنند.

* مبارزه با سرطان‌ها و زخم‌ها

کوئرستین از بدن در مقابل بیماری‌هایی چون زخم معده و روده بزرگ و سرطان‌های سینه و مری محافظت می‌کند. وجود فلاونوئیدهایی مثل کوئرستین در پیاز خطر پیشرفت سرطان روده بزرگ را با متوقف ساختن رشد تومورها کاهش داده و از سلول‌های روده بزرگ در مقابل اثرات مخرب مواد سرطان‌زا محافظت می‌کند.

* جلوگیری از پوکی استخوان

پیاز، استئوکلاست‌ها را از بین برده و مانع از سائیده شدن و شکستن استخوان‌ها می‌شود و در نتیجه مصرف پیاز از ابتلا به پوکی استخوان خصوصاً در زمان یائسگی زنان جلوگیری می‌کند.

* کمک به سینوس‌ها

گرفتگی بینی و سردرد برای هیچ‌کس خوشایند نیست. خوردن پیاز باعث نرم شدن مخاط بینی شده و از جدی‌تر شدن مشکلات سینوسی جلوگیری می‌کند. پیاز سبب تخلیه مخاط‌های سینوسی می‌شود.

* خاصیت انگل زدایی

انگل‌ها همیشه وجود دارند. ممکن است با وجود سلامتی دچار انگل شوید. با خوردن پیاز انگل‌ها از بین رفته و بدنی سالم خواهید داشت.

* درمان آسم

پیاز در درمان آسم مفید می‌باشد و سلامتی انسان را که از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است افزایش می‌دهد. افزودن پیاز به رژیم غذایی تصمیم هوشمندانه‌ای می‌باشد.

* درمان بی‌خوابی

پیاز در درمان بی‌خوابی سودمند است. به افرادی که مشکلات بی‌خوابی دارند توصیه می‌شود پیاز خرد شده را کنار بالش خود قرار دهند، زیرا ترکیبات موجود در پیاز به آرامش اعصاب کمک می‌کند.

* پیاز بخورید تا موبه‌ایتان نریزد

بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف پیاز می‌تواند به جلوگیری از ریزش مو کمک کند.

* فواید پیاز در علائم سرماخوردگی و آنفلوانزا

بیشتر ما از بوی تند پیازها اطلاع داریم. آیا می‌دانستید که این بو سلاح مخفی پیازها در مقابل ویروس‌ها و باکتری‌ها می‌باشد؟ این بوی تند به خاطر وجود ترکیبات سرشار از سولفور می‌باشد که به افزایش سلامتی و تندرستی بدن کمک می‌کنند.

بوی تند پیاز باعث ریزش آب از چشم و بینی می‌شود و آن در نتیجه تحریک سیستم ایمنی بدن به منظور مبارزه با عفونت باکتریایی یا ویروسی می‌باشد. این کار به بدن کمک می‌کند تا ویروس را دفع کرده و از افزایش التهاب جلوگیری کند.

چند توصیه به آن‌ها که پیاز را دوست ندارند

اگرچه بسیاری از افراد از طعم و مزه پیاز در سالاد یا غذای خود هیچ شکایتی ندارند؛ اما در مقابل گروه دیگری هستند که علی‌رغم این که محققان استفاده از پیاز در رژیم غذایی روزانه آن‌ها را به عنوان یک ماده غذایی مفید، لازم و ضروری دانسته‌اند، هرگز راضی به خوردن آن نمی‌شوند.

معمولاً پیاز طعم تندی دارد و همین موضوع سبب می‌شود بعضی از افراد به خاطر آن حتی از خوردن یک سالاد بسیار خوش آب و رنگ که به آن پیاز افزوده شده است، خودداری کنند؛ اما جالب است بدانید کم کردن تندی پیاز پیش از افزودن آن به انواع مختلف سالاد که معمولاً در آن‌ها از پیاز خام استفاده می‌شود، بسیار ساده است. برای این کار ابتدا باید پیاز را به قطعات دلخواه خود خرد کنید. سپس آن‌ها را در یک صافی ریخته و در زیر شیر آب سرد شستشو دهید و روی یک حوله خشک پارچه‌ای یا کاغذی بریزید و بگذارید خشک شود. به این ترتیب مقدار زیادی مایع ایجادکننده طعم تندی پیاز که در نتیجه خرد کردن آن به قطعات کوچک‌تر از آن خارج شده است، از بین خواهد رفت و در نتیجه پیاز شیرین‌تر شده و خوردن آن برای افرادی که به طعم و بوی پیاز حساسیت دارند، آسان‌تر خواهد بود.

البته باید توجه داشت که همه انواع مختلف پیازها یکسان نیستند و بنابراین با توجه به ذائقه خود باید در انتخاب آن دقت کنید.

پیازهای سبز، پیازهایی هستند که در مقایسه با دیگر انواع پیازها طعم ملایم‌تری دارند و بیشتر در تهیه غذاهایی نظیر پاستا یا ترکیب با حبوبات یا سالاد از آن‌ها استفاده می‌شود.

پیازهای شیرین همان‌طور که از نامشان هم می‌توان فهمید، دارای گوگرد یا سولفور کمتری هستند و بنابراین در هنگام خوردن آن‌ها، شیرینی این نوع پیاز را به خوبی حس می‌کنید. می‌توانید در فصل بهار و تابستان از این نوع پیاز به عنوان یک طعم‌دهنده برای تهیه انواع سالاد با پیاز خام استفاده کنید.

پیازهای بهاره در حقیقت پیازهای زرد، سفید یا قرمز نارس هستند که معمولاً میزان تندی آن‌ها کمتر بوده و بنابراین شیرین‌تر به نظر می‌رسند. این نوع پیازها معمولاً نسبت به پیازهای رسیده بهاره کوچک‌تر هستند و در فصل بهار یا تابستان می‌توانید آن‌ها را تهیه کنید، اما اگر طعم و بوی پیاز شما را ناراحت می‌کند، هیچ گاه پیاز قرمز نخورید چون این نوع پیازها تندترین انواع پیازها هستند، اما شستن قطعات خرد شده پیاز قبل از خوردن به شدت میزان تندی آن را کاهش می‌دهد. حتی می‌توانید این نوع پیاز را پیش از خوردن برای مدت زمان کوتاهی در آب سرد قرار دهید تا به این ترتیب از شدت تندی آن کاسته شود. پیاز خام و پخته به دلیل داشتن آلئیل پروپیل دی سولفاید برای بیماران دیابتی مفید می‌باشد، زیرا این ماده با افزایش میزان انسولین موجود در بدن سطح قند خون را کاهش می‌دهد

بریدن پیاز زیر آب سرد از سوزش و اشک چشم می‌کاهد. پیاز بریده شده را باید در ظرف در دار یا در کیسه فریزر گذاشته و فوراً فریز کرد. پیازهای بریده نشده بهتر است در جای تاریک، خشک و خنک نگهداری شوند.

و در آخر این که مصرف پیاز برای اکثر مردم مفید است، ولی مصرف بیش از حد آن ممکن است سبب سوزش معده و ناراحتی‌های مربوط به معده و روده و در نتیجه اسهال و استفراغ شود.

منابع: ماهنامه دنیای تغذیه / ایسنا/ جام جم