

تشخیص پیاز خوب از بد

پیاز پر از ویتامین‌های A و B و C، قند، کلسیم، ید، سیلیس، ترکیبات گوگردی و املاح سدیم، آهن و فسفر است؛ منبعی سرشار از فلاونوئید و فنول به شمار می‌رود که از سرطان و بیماری‌های قلبی - عروقی جلوگیری کرده، خاصیت آنتی‌اکسیدانی نیز دارد.



جام جم آنلاین: پیاز پر از ویتامین‌های A و B و C، قند، کلسیم، ید، سیلیس، ترکیبات گوگردی و املاح سدیم، آهن و فسفر است؛ منبعی سرشار از فلاونوئید و فنول به شمار می‌رود که از سرطان و بیماری‌های قلبی - عروقی جلوگیری کرده، خاصیت آنتی‌اکسیدانی نیز دارد.

سازمان جهانی بهداشت هم مصرف عصاره آن را هنگام بروز سرفه و سرماخوردگی، ملتهب شدن برونش‌ها و بروز آسم توصیه کرده است.

خیلی از مردم پیاز می‌خرند و پیاز می‌خورند، اما برخی شاید اصلا ندانند که چه پیازی خوب است و چطور باید آن را نگهداری کرد. این نکات را بخوانید تا بدانید:

هیچ شیار یا شکافی نباید روی پیاز خوب دیده شود. باید پوستی ترد و خشک داشته باشد. پیازهای جوانه زده، نخرید. دقت کنید پیازها در محل مرطوب نگهداری نشده و دارای لکه‌های کپک نباشند.

پیازهایی که گردن باریکشان مرطوب و همراه با لکه‌های سیاه است، انتخاب مناسبی برای خرید و نگهداری به شمار نمی‌روند.

پیازهای تند مثل پیاز زرد، ماندگاری بیشتری دارند و پیازهای شیرین، مثل پیاز سفید را در مدت کوتاه‌تری باید استفاده و نگهداری کرد. در ذخیره پیاز، حواستان باشد که آنها را دور از سیب‌زمینی نگه‌دارید.

جذب رطوبت و بویژه گاز اتیلن در این حالت، باعث خرابی سریع‌تر پیاز می‌شود. پیاز پوست‌کنده را فقط برای استفاده در وعده بعدی غذا ذخیره کنید؛ آن هم اگر در کیسه بسته شده پلاستیکی یا ظرفی دربسته و درون یخچال نگه دارید زیرا اکسیده شدن باعث از دست رفتن مواد مفید آن می‌شود.

به یاد داشته باشید که پیاز را هیچ‌گاه در ظروف فلزی نگه‌دارید. فلزات سبب تغییر رنگ پیاز می‌شوند. (جام جم)