

5 دلیل خوب برای مصرف بیشتر پیاز

پیاز یکی از پر مصرف‌ترین و پر طرفدارترین مواد غذایی موجود در هر آشپزخانه‌ای است.



پیاز یکی از پر مصرف‌ترین و پر طرفدارترین مواد غذایی موجود در هر آشپزخانه‌ای است.

بیخود نیست وقتی کودکی را پشت سر می‌گذاریم یکی از طرفداران پر و پا قرص این ماده‌ی غذایی می‌شویم. چون همین پیاز خودمان ضدسرطان و ضد دیابت است، باعث جریان بهتر خون می‌شود، با کلسترول بالا مقابله می‌کند و غیره. با ما همراه باشید تا بگوئیم این ماده‌ی غذایی چه خواصی دارد و چگونه باید از آن استفاده کنید تا خواص بیشتری عایدتان شود.

پیاز خواص ضد سرطانی دارد

پیاز از ابتلا به برخی از سرطان‌ها پیشگیری می‌کند و حتی می‌تواند جلوی رشد سلول‌های سرطانی را بگیرد. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که پیاز می‌تواند باعث پیشگیری از سرطان معده و سرطان لوله‌ی گوارش شود.

می‌پرسید چرا؟ به خاطر این که پیاز حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل آنتوسیانین و کرستین است که خواص ضدسرطانی دارند. نتایج یک پژوهش فرانسوی که روی موش‌های مبتلا به سرطان کولون انجام شده نشان می‌دهد عصاره‌ی پیاز می‌تواند جلوی تکثیر سلول‌های سرطانی را بگیرد.

روش مصرف

البته که نمی‌شود مثلاً یک قابلمه پیاز بار بگذارید و میل کنید. همیشه پیاز برای طعم‌دار کردن خوراکی‌ها استفاده می‌شود. بهتر است بدانید که پیاز سفید در مقایسه با پیاز قرمز یا زرد حاوی آنتی‌اکسیدان‌های کمتری است. پیاز را با مواد غذایی دیگر که سرشار از آنتی‌اکسیدان است مصرف کنید مثل سبزیجات رنگی.

پیاز را به صورت خام یا پخته وارد برنامه‌ی غذایی‌تان بکنید؛ اما توجه داشته باشید که در پخت آن از روغن بیش از اندازه استفاده نکنید.

پیاز با کلسترول مقابله می‌کند

پیاز خواص ضد کلسترولی دارد. این خاصیت پیاز مدیون خواص آنتی‌اکسیدانی و امگا 3های موجود در آن است. در واقع پیاز به کمک امگا3های خود به کاهش میزان تری‌گلیسیرید خون کمک می‌کند. تری‌گلیسیریدها چربی‌هایی هستند که بدن به عنوان انرژی از آن‌ها استفاده می‌کند.

پیاز از ابتلا به برخی از سرطان‌ها پیشگیری می‌کند و حتی می‌تواند جلوی رشد سلول‌های سرطانی را بگیرد. نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که پیاز می‌تواند باعث پیشگیری از سرطان معده و سرطان لوله‌ی گوارش شود.

هنوز به طور دقیق ارتباط بین تری‌گلیسیرید و کلسترول مشخص نشده است اما متخصصان بر این باورند زمانی که میزان تری‌گلیسیرید بالا می‌رود میزان کلسترول خوب کاهش می‌یابد و به این ترتیب کلسترول بد خطرناک‌تر شده منجر به بسته شدن رگ‌های خونی می‌شود.

روش مصرف

برای استفاده بیشتر از آنتی‌اکسیدان‌ها از پیاز قرمز یا زرد استفاده کنید. می‌توانید از پیاز خام برای تهیه‌ی انواع سالادها استفاده کنید. زمانی که می‌خواهید پیاز را بپزید و یا سرخ کنید از روغن زیاد استفاده نکنید. پیاز خام آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری دارد. پخت و پز میزان آنتی‌اکسیدان‌های این ماده‌ی غذایی را به میزان کم کاهش می‌دهد.

توجه داشته باشید که پیاز به تنهایی معجزه نمی‌کند. زمانی خواص این ماده‌ی غذایی بیشتر می‌شود که در چهار چوب یک تغذیه سالم و متنوع حاوی میوه و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان مصرف شود.

آیا پیاز برای رگ‌های خونی مفید است؟

اگر چه این خاصیت پیاز به پای سیر نمی‌رسد اما باید بدانید که پیاز به گردش خون بهتر کمک زیادی می‌کند. نتایج یک پژوهش انگلیسی نشان می‌دهد افرادی که روزانه سوپ پیاز می‌خورند کمتر دچار انباشتگی جرم در رگ‌های خونی‌شان می‌شوند. البته مطالعات در این زمینه همچنان ادامه دارد.

در واقع پیاز حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات سولفیدی (گوگرددار) است و برای همین برای رگ‌ها مفید است. همچنین باید بدانید که این ماده غذایی مفید حاوی امگا 3 نیز هست که میزان کلسترول خون را پایین می‌آورد. پتاسیم موجود در آن، نمک بیش از اندازه‌ی بدن را دفع می‌کند و برای همین قلب و رگ‌های خونی را در سلامت نگه می‌دارد.

روش مصرف

حتماً سر سفره پیاز خام داشته باشید. در تهیه‌ی سالادهایتان از این ماده‌ی غذایی غافل نشوید. توجه داشته باشید پیاز خام حاوی آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری است.

پیاز همیار لاغری

اصلاً هر ماده‌ی غذایی که باعث لاغری شود عزیزتر است. اگر می‌خواهید لاغر شوید پیاز را وارد برنامه‌ی غذایی‌تان بکنید. اول به خاطر این که پیاز حاوی فیبر است. فرقی نمی‌کند که خام باشد یا پخته! فیبرهای موجود در آن داخل دستگاه گوارش حجیم می‌شود و برای همین احساس گرسنگی را کاهش می‌دهد.

این ماده‌ی غذایی همچنین ادرارآور است و به دفع سموم بدن کمک می‌کند. در نهایت باید بگوییم که پیاز میزان تری‌گلیسیرید خون را کاهش می‌دهد. تری‌گلیسیریدها چربی‌های انباشته شده در بافت‌های چربی بدن هستند که در شکم، ران‌ها و غیره انباشته می‌شوند.

روش مصرف

فرقی نمی‌کند چه پیازی باشد! اگر می‌خواهید لاغر شوید پیاز سفید، قرمز، زرد، خام و پخته میل کنید. توجه داشته باشید که در پخت آن از روغن بیش از حد استفاده نکنید.

پیاز خواص ضد دیابتی دارد

پیاز یک ماده‌ی غذایی مفید برای بیماران مبتلا به دیابت است. به عقیده‌ی برخی از متخصصان نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد زیرا حاوی میزان قابل ملاحظه‌ای گلوکسید است. اما همین پیاز تری‌گلیسیرید خون را کاهش می‌دهد. همان کاری که انسولین به ویژه در افراد مبتلا به اضافه وزن انجام نمی‌دهد. واقعیت این است که پیاز حاوی ماده‌ای به نام گلوکوکینین است که حرف و حدیث زیادی در مورد آن وجود دارد. به عقیده‌ی برخی از متخصصان این ماده میزان قند خون را کاهش می‌دهد.

به عقیده‌ی برخی دیگر گلوکوکینین باعث تحریک پانکراس می‌شود که وظیفه‌ی کنترل میزان گلوکز را دارد. در هر حال تأثیری که پیاز در مقابله با مشکلات قلبی عروقی دارد برای افرادی که از دیابت نوع دو رنج می‌برند و یا پتانسیل ابتلا به آن را دارند مفید است.

بهتر است در این مورد نظر پزشک معالج خود را جویا شوید. در واقع پزشک شما بهتر می‌تواند تشخیص دهد که شما می‌توانید از پیاز استفاده کنید یا نه.

با بوی بد دهان بعد از مصرف پیاز چه کنیم؟

خیلی‌ها از ترس بوی دهان از مصرف پیاز خام خودداری می‌کنند. با این حال مقابله با بوی بد دهان بعد از خوردن پیاز خام کار چندان سختی نیست. کافی است مقداری جعفری، موز یا کیوی میل کنید. بعد از مصرف سیر یا پیاز مقداری جعفری خام بجوید. خواهید دید که موثر واقع می‌شود.