

استخوان‌های سالم با پیاز

محققان سوئیدی در تحقیقات جدید خود دریافتند که مصرف پیاز از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.



جام جم آنلاین: محققان سوئیدی در تحقیقات جدید خود دریافتند که مصرف پیاز از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. محققان دانشگاه برن در سوئیس براساس تحقیقات خود گفتند که مصرف مداوم پیاز برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان بویژه در زنان سالمند مفید است. آنها در جریان آزمایش‌ها دریافتند که یک ترکیب طبیعی موجود در پیاز نقش موثری در تقویت استخوان و کاهش خطر ابتلای آن پوکی ایفا می‌کند.

به گفته پژوهشگران مصرف نصف یک پیاز متوسط در روز از مقدار کلسترول بد خون به میزان 30 درصد می‌کاهد و به جای آن کلسترول خوب را افزایش می‌دهد. پیاز سرشار از ویتامین C، کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، گوگرد، اسید فولیک، مقدار کمی آهن، مس، روی و انواع ویتامین‌های B است.

پیاز تاثیر شفاف‌بخشی روی قلب دارد و یکی از مهم‌ترین خواص آن به شمار می‌رود. همچنین فشار خون و قندخون را تنظیم می‌کند و مانند سیر، یک آنتی بیوتیک طبیعی و قوی است و طیف وسیعی از عفونت‌ها و میکروب‌های بیماری‌زا از اسهال گرفته تا بیماری سل را درمان می‌کند.