

## پوست پیاز را دور نریزید



پزشکان توصیه می‌کنند از این پس وقتی وارد آشپزخانه شدید، پوست‌های خشک پیاز را دور نریزید چون این پوست‌ها غنی از ترکیبات مفید و سودمند برای سلامت انسان هستند.

جام جم آنلاین: پزشکان توصیه می‌کنند از این پس وقتی وارد آشپزخانه شدید، پوست‌های خشک پیاز را دور نریزید چون این پوست‌ها غنی از ترکیبات مفید و سودمند برای سلامت انسان هستند.

به گزارش پایگاه اینترنتی "میگنا"، به گفته متخصصان، پوست قهوه‌ای و خشک و لایه‌های بیرونی پیاز سرشار از فیبر خوراکی و فلاوونوئیدها بوده و لایه‌های خارجی پیاز که آنها را دور می‌ریزید، حاوی ترکیبات سولفوری هستند.

وانیزا بنیتز، از متخصصان دپارتمان شیمی کشاورزی در دانشگاه مادرید در اسپانیا، با انجام مجموعه‌ای از آزمایش‌های جدید و با همکاری گروهی از کارشناسان انگلیسی دانشگاه کرانفیلد، تمام اجزای پیاز را به دقت بررسی کردند.

به گزارش پایگاه اینترنتی آرتریوسیت، این آزمایش‌ها نشان داد که پوست قهوه‌ای و خارجی پیاز سرشار از فیبر خوراکی و ترکیبات فنولیک شامل کوئرستین و سایر فلاوونوئیدها است که خواص درمانی و پزشکی دارند. (ایسنا)