



5 دلیل خوب برای مصرف بیشتر پیاز

پیاز یکی از پرمصرف ترین و پرفرودارترین مواد غذایی موجود در هر آشپزخانه ای است.

سلامت نیوز: پیاز یکی از پرمصرف ترین و پرفرودارترین مواد غذایی موجود در هر آشپزخانه ای است. بی خود نیست وقتی کودکی را پشت سر می گذاریم یکی از طرفداران پر و پا قرص این ماده غذایی می شویم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از کیهان؛ چون همین پیاز خودمان ضدسرطان و ضد دیابت است، باعث جریان بهتر خون می شود، با کلسترول بالا مقابله می کند و غیره. با ما همراه باشید تا بگویم این ماده غذایی چه خواصی دارد و چگونه باید از آن استفاده کنید تا خواص بیشتری عایدتان شود.

پیاز خواص ضدسرطانی دارد

پیاز از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری می کند و حتی می تواند جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد. نتایج پژوهش های متعدد نشان می دهد که پیاز می تواند باعث پیشگیری از سرطان معده و سرطان لوله گوارش شود. می پرسید چرا؟ به خاطر این که پیاز حاوی آنتی اکسیدان هایی مثل آنتوسیانین و کرستین است که خواص ضدسرطانی دارند. نتایج یک پژوهش فرانسوی که روی موش های مبتلا به سرطان کولون انجام شده نشان می دهد عصاره پیاز می تواند جلوی تکثیر سلول های سرطانی را بگیرد.

روش مصرف

البته که نمی شود مثلاً یک قابلمه پیاز بار بگذارید و میل کنید. همیشه پیاز برای طعم دار کردن خوراکی ها استفاده می شود. بهتر است بدانید که پیاز سفید در مقایسه با پیاز قرمز یا زرد حاوی آنتی اکسیدان های کمتری است. پیاز را با مواد غذایی دیگری که سرشار از آنتی اکسیدان است مصرف کنید مثل سبزی های رنگی. پیاز را به صورت خام یا پخته وارد برنامه غذایی تان بکنید؛ اما توجه داشته باشید که در پخت آن از روغن بیش از اندازه استفاده نکنید.

پیاز با کلسترول مقابله می کند

پیاز خواص ضدکلسترولی دارد. این خاصیت پیاز مدیون خواص آنتی اکسیدانی و امگا 3های موجود در آن است. در واقع پیاز به کمک امگا 3های خود به کاهش میزان تری گلیسیرید خون کمک می کند. تری گلیسیریدها چربی هایی هستند که بدن به عنوان انرژی از آنها استفاده می کند. پیاز از ابتلا به برخی از سرطان ها پیشگیری می کند و حتی می تواند جلوی رشد سلول های سرطانی را بگیرد. نتایج پژوهش های متعدد نشان می دهد که پیاز می تواند باعث پیشگیری از سرطان معده و سرطان لوله گوارش شود.

هنوز به طور دقیق ارتباط بین تری گلیسیرید و کلسترول مشخص نشده است اما متخصصان بر این باورند زمانی که میزان تری گلیسیرید بالا می رود میزان کلسترول خوب کاهش می یابد و به این ترتیب کلسترول بد خطرناک تر شده منجر به بسته شدن رگ های خونی می شود.

روش مصرف

برای استفاده بیشتر از آنتی اکسیدان ها از پیاز قرمز یا زرد استفاده کنید. می توانید از پیاز خام برای تهیه انواع سالادها استفاده کنید. زمانی که می خواهید پیاز را بپزید و یا سرخ کنید از روغن زیاد استفاده نکنید. پیاز خام آنتی اکسیدان های بیشتری دارد. پخت و پز میزان آنتی اکسیدان های این ماده غذایی را به میزان کم کاهش می دهد. توجه داشته باشید که پیاز به تنهایی معجزه نمی کند. زمانی خواص این ماده غذایی بیشتر می شود که در چهارچوب یک تغذیه سالم و متنوع حاوی میوه و سبزی های سرشار از آنتی اکسیدان مصرف شود.

آیا پیاز برای رگ های خونی مفید است؟

اگر چه این خاصیت پیاز به پای سیر نمی رسد اما باید بدانید که پیاز به گردش خون کمک زیادی می کند. نتایج یک پژوهش انگلیسی

نشان می دهد افرادی که روزانه سوپ پیاز می خورند کمتر دچار انباشتگی جرم در رگ های خونی شان می شوند. البته مطالعات در این زمینه همچنان ادامه دارد. در واقع پیاز حاوی آنتی اکسیدان ها و ترکیبات سولفیدی (گوگرددار) است و برای همین برای رگ ها مفید است. همچنین باید بدانید که این ماده غذایی مفید حاوی امگا 3 نیز هست که میزان کلسترول خون را پایین می آورد. پتاسیم موجود در آن، نمک بیش از اندازه بدن را دفع می کند و برای همین قلب و رگ های خونی را در سلامت نگه می دارد.

روش مصرف

حتما سر سرفه پیاز خام داشته باشید. در تهیه سالادهایتان از این ماده غذایی غافل نشوید. توجه داشته باشید پیاز خام حاوی آنتی اکسیدان های بیشتری است.

پیاز همیار لاغریاصلا هر ماده غذایی که باعث لاغری شود عزیزتر است. اگر می خواهید لاغر شوید پیاز را وارد برنامه غذایی تان بکنید. اول به خاطر این که پیاز حاوی فیبر است. فرقی نمی کند که خام باشد یا پخته! فیبرهای موجود در آن داخل دستگاه گوارش حجیم می شود و برای همین احساس گرسنگی را کاهش می دهد. این ماده غذایی همچنین ادرارآور است و به دفع سموم بدن کمک می کند. در نهایت باید بگوییم که پیاز میزان تری گلیسیرید خون را کاهش می دهد. تری گلیسیریدها چربی های انباشته شده در بافت های چربی بدن هستند که در شکم، ران ها و غیره انباشته می شوند.

روش مصرف

فرقی نمی کند چه پیازی باشد! اگر می خواهید 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 ضددیابتی دارد

پیاز يك ماده غذایی مفید برای بیماران مبتلا به دیابت است. به عقیده برخی از متخصصان نباید در مصرف آن زیاده روی کرد زیرا حاوی میزان قابل ملاحظه ای گلوکسید است. اما همین پیاز تری گلیسیرید خون را کاهش می دهد. همان کاری که انسولین به ویژه در افراد مبتلا به اضافه وزن انجام نمی دهد. واقعیت این است که پیاز حاوی ماده ای به نام گلوکوکینین است که حرف و حدیث زیادی در مورد آن وجود دارد. به عقیده برخی از متخصصان این ماده میزان قند خون را کاهش می دهد.

نتایج يك پژوهش انگلیسی نشان می دهد افرادی که روزانه سوپ پیاز می خورند کمتر دچار انباشتگی جرم در رگ های خونی شان می شوند به عقیده برخی دیگر گلوکوکینین باعث تحريك پانکراس می شود که وظیفه کنترل میزان گلوکز را دارد. در هر حال تاثیری که پیاز در مقابله با مشکلات قلبی عروقی دارد برای افرادی که از دیابت نوع دو رنج می برند و یا پتانسیل ابتلا به آن را دارند مفید است.

روش مصرف

بهتر است در این مورد نظر پزشك معالج خود را جویا شوید. در واقع پزشك شما بهتر می تواند تشخیص دهد که شما می توانید از پیاز استفاده کنید یا نه.

با بوی بد دهان بعد از مصرف پیاز چه کنیم؟

خیلی ها از ترس بوی دهان از مصرف پیاز خام خودداری می کنند. 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 می شود.