

## آشنایی با خواص پیاز

آشنایی با خواص خوراکی‌ها- پیاز از خانواده سیر و موسیر است و طبیعتی گرم و خشک دارد...



آشنایی با خواص خوراکی‌ها- پیاز از خانواده سیر و موسیر است و طبیعتی گرم و خشک دارد.

از پیاز نه تنها به عنوان طعم‌دهنده بلکه به عنوان بوزدا در بسیاری از غذاها - به خصوص انواع گوشت‌ها - استفاده می‌کنند. در ضمن خواص درمانی آن را نیز نمی‌توان نادیده شمرد.

### نکات خرید و نگهداری

پیازی خریداری کنید که سالم و جوانه زده باشد؛ در ضمن برای نگهداری آن مانند سیب‌زمینی، مکانی تاریک و به دور از رطوبت را انتخاب کنید.

البته بعضی‌ها پیشنهاد می‌کنند برای انبار پیاز در شرایط فوق، آنها را به حالت وارونه - به صورتی که قسمت ریشه آن به سمت بالا قرار گیرد - نگهداری کنید.

### خواص غذایی

پیاز سرشار از ویتامین C، کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، گوگرد، اسید فولیک، مقدار کمی آهن، مس، روی و انواع ویتامین‌های B است.

### خواص درمانی

یکی از مهم‌ترین خواص پیاز، تأثیر شفابخش آن روی قلب است. محققین عقیده دارند خوردن نصف پیاز متوسط در روز، 30 درصد از مقدار کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد و به جای آن سبب افزایش کلسترول خوب می‌شود.

علاوه بر این، پیاز فشارخون و همچنین قندخون را نیز تنظیم می‌کند.

- پیاز مانند سیر، یک آنتی‌بیوتیک طبیعی و قوی است و طیف وسیعی از عفونت‌ها و میکروب‌های بیماری‌زا را - از عامل اسهال گرفته تا بیماری سل - درمان می‌کند.

- برای جلوگیری از سرماخوردگی و همچنین کاهش سرفه و رفع مشکلات مجاری تنفسی، پیاز پخته بخورید.

- پیاز سرشار از ترکیبات گوگردی است و به همین علت قادر است روند تغییر شکل سلول‌ها - که منجر به سرطانی شدن آنها می‌شود - را متوقف سازد؛ علاوه بر آن، گوگرد موجود در پیاز برای رشد مو نیز مفید است.

- مصرف پیاز برای درمان یبوست، بی‌خوابی، میگرن، چاقی، ورم گلو، پروستات، بواسیر، یرقان و بسیاری بیماری‌های دیگر مفید است.

### 100 گرم پیاز چه دارد:

انرژی: 61 کالری، پروتئین: 8/1 گرم، هیدرات کربن: 8/13 گرم، چربی: 25/0 گرم، فیبر: 9/2 گرم، ویتامین C: 10 میلی‌گرم