

6 نیاز بدن به پیاز را بشناسید

پیاز از قدیمی‌ترین سبزی‌هایی است که بشر استفاده می‌کند. از این سبزی نه تنها برای طعم دادن به غذا، بلکه حتی برای بسیاری حکم طلا داشته و آن را در داد و ستدهایشان به کار می‌برده‌اند.



سلامت نیوز: پیاز از قدیمی‌ترین سبزی‌هایی است که بشر استفاده می‌کند. از این سبزی نه تنها برای طعم دادن به غذا، بلکه حتی برای بسیاری حکم طلا داشته و آن را در داد و ستدهایشان به کار می‌برده‌اند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری؛ ارزشی که قدما برای پیاز قائل بودند، بی‌دلیل نیست زیرا تحقیقات گسترده پژوهشگران در دهه اخیر از حقایق جالبی در این زمینه پرده برداشته است. اگر از افرادی هستید که علاقه‌ای به مصرف پیاز ندارند، حتماً این مطلب را بخوانید.

1. پیاز ضد انعقاد است

پیاز قرمز می‌تواند به حفظ کلاسترول خوب کمک و از ابتلا به بیماری‌های قلبی پیشگیری کند. محققان با انجام مطالعاتی روی حیوانات متوجه شدند مصرف پیاز قرمز بعد از 8 هفته می‌تواند میزان کلاسترول بد را در بدن به میزان 20 درصد کاهش دهد اما در همین دوره زمانی، هیچ تغییری در میزان کلاسترول‌های خوب بدن به وجود نمی‌آورد.

طبق نتایج تحقیقاتی که در سال 2012 در مجله Clinical investigation منتشر شد، فلاونوئیدی به نام روتین که به وفور در خانواده پیازها و سیب وجود دارد، از تشکیل لخته‌های خونی در عروق پیشگیری می‌کند. در حقیقت، تشکیل فیبرین در سیاهرگ‌ها و تجمع پلاکت‌ها در سرخرگ‌ها از عوامل بروز لخته‌های خونی و سکت است که این ترکیب مانع ساخت آن می‌شود.

2. پیاز ضد سرطان است

محققان دانشگاه کورنل بعد از مطالعه تأثیر پیاز بر رشد سلولی و تخریب رادیکال‌های آزاد، در سال 2004 اعلام کردند موسیر و انواع پیاز به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی برجسته، تأثیر ویژه‌ای بر کاهش پیشرفت سرطان کبد دارند و از رشد سلول‌های سرطانی پیشگیری می‌کنند. طبق تحقیقات دیگر دانشمندان، مصرف منظم پیاز به میزان 2 بار در هفته، به طور واضح خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کم می‌کند.

پیاز سرشار از فلاونوئیدهاست و از رشد تومورها جلوگیری و سلول‌های روده بزرگ را از آسیب حفظ می‌کند. پختن گوشت با پیاز نیز می‌تواند به کاهش مواد سرطان‌زایی که هنگام پخت گوشت در حرارت ایجاد می‌شوند، کمک کند.

3. پیاز خون‌ساز است

اسید فولیک یا ویتامین B9 یکی از ترکیب‌های مورد نیاز مغز و تضمین‌کننده سلامت روان و احساس افراد است. 125 میلی‌لیتر یا نصف پیمانه آب پیاز می‌تواند 9 درصد از نیاز روزانه بدن به اسید فولیک را برطرف کند بنابراین عادت به خوردن پیاز به تأمین نیاز بدن به اسید فولیک کمک می‌کند.

4. پیاز استخوان‌ساز است

طبق تحقیقات پژوهشگران دانشکده پزشکی جنوب کالیفرنیا که مشروح آن در سال 2009 منتشر شد، تراکم استخوان‌ها در زنانی که روزی یک پیاز مصرف می‌کنند، 5 درصد بیش از زنانی است که یک بار در ماه پیاز می‌خورند. از سوی دیگر، در زنانی که مرتب پیاز

مصرف می‌کنند در مقایسه با زنانی که پیاز نمی‌خورند، احتمال شکستگی لگن 20 درصد کاهش می‌یابد. بنابراین به خانم‌ها توصیه می‌شود برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان، خوردن پیاز را به یکی از عادت‌های غذایی خود تبدیل کنند.

5. پیاز ضد درد است

بر اساس تحقیقی کلینیکی که در سال 1990 در داکوتای شمالی انجام شد، زنانی که رژیم غذایی غنی از منگنز دارند، کمتر دچار علایم نشانگان قبل از قاعدگی مثل دردهای شکمی یا بدخلقی می‌شوند زیرا پیاز یکی از منابع خوب منگنز به شمار می‌رود و این ماده معدنی مانند یک ضد درد عمل می‌کند.

6. پیاز ضد فشارخون است

پیاز مانند سیب منبع بسیار خوب نوعی آنتی‌اکسیدان به نام کرکتین است. تحقیقات پژوهشگران که نتایج آن در سال 2007 منتشر شد، نشان داد کرکتین تأثیر ویژه‌ای بر کاهش فشارخون دارد و از تخریب دیواره عروق پیشگیری می‌کند و به این ترتیب خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد.

چگونه پیاز بیشتری بخوریم؟

پیاز را به صورت خام یا پخته می‌توانید مصرف کنید ولی یادتان باشد که پیاز خام آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری دارد. البته پخت و پز میزان آنتی‌اکسیدان‌های این ماده غذایی را فقط کمی کاهش می‌دهد.

توصیه می‌کنیم از پیاز خام برای تهیه انواع سالاد استفاده کنید. البته پیاز به تنهایی معجزه نمی‌کند. زمانی خواص این ماده غذایی بیشتر می‌شود که تغذیه سالم و متنوع حاوی انواع میوه و سبزی‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان داشته باشید.

در بیشتر غذاها می‌توانید از پیاز برای گرفتن بوی زحم استفاده کنید اما اگر می‌خواهید پیاز را بپزید یا سرخ کنید، از روغن زیاد استفاده نکنید. اگر هم علاقه‌ای به پیاز پخته ندارید، می‌توانید آن را ریز رنده یا از آب آن در غذاها استفاده کنید.