

به خاطر قلبتان، این سبزی را بخورید

تحقیقات نشان می دهند که مصرف پیاز می تواند احتمال بروز آترواسکلروز یا تصلب شرائین را کاهش دهد.



تحقیقات نشان می دهند که مصرف پیاز می تواند احتمال بروز آترواسکلروز یا تصلب شرائین را کاهش دهد.

پژوهشگران انگلیسی دریافته اند که پیاز حاوی نوعی آنتی اکسیدان به نام کرسستین است که می تواند از ایجاد التهاب در شریان ها و سخت و سفت شدن دیواره آنها پیشگیری کند.

در حقیقت مشخص شد که ماده کرسستین می تواند از افزایش فشارخون و همچنین تنگی و انسداد عروق تغذیه کننده قلب (عروق کرونر) و در نتیجه سکت قلبی پیشگیری نماید.

به عقیده متخصصان مصرف روزانه 100 تا 200 گرم پیاز، بهترین تأثیر را روی دیواره عروق دارد. بررسی ها نشان داده است که این آنتی اکسیدان مفید در برخی دیگر از مواد غذایی از جمله سیب و چای نیز موجود است.