



میوه و سبزی چرا باید همراه غذا پیاز بخوریم

ترکیبات گوگرددار در پیاز عضلات صاف ریه را تحریک کرده و باعث باز شدن شریان‌های کوچک و نایژه می‌شود و برای همین به آن‌هایی که دچار سرماخوردگی می‌شوند مصرف پیاز به صورت خام یا در کنار غذا توصیه می‌شود.

همشهری آنلین: ترکیبات گوگرددار در پیاز عضلات صاف ریه را تحریک کرده و باعث باز شدن شریان‌های کوچک و نایژه می‌شود و برای همین به آن‌هایی که دچار سرماخوردگی می‌شوند مصرف پیاز به صورت خام یا در کنار غذا توصیه می‌شود. بسیاری از ما بدون آنکه از خواص پیاز مطلع باشیم به صورت سنتی و مداوم کنار غذا آن را مصرف می‌کنیم غافل از اینکه پیاز اثرات درمانی زیادی مانند پیشگیری از سرطان، کنترل قند خون و نقش آنتی‌بیوتیکی قوی‌ای دارد.

شیوا فرجی، متخصص تغذیه در مورد خواص پیاز و علت مصرف آن در کنار غذا گفت: پیاز از دیرباز در غذای ایرانیان چه به صورت سرخ‌کرده و چه به صورت خام وجود داشته و گفته می‌شود که از حدود 6 هزار سال پیش تاکنون به عنوان یک داروی سنتی مورد استفاده قرار می‌گرفته است.

وی با اشاره به اینکه پیاز سرشار از ترکیبات گوگردی است و قادر به متوقف کردن روند تغییر شکل سلول‌ها است افزود: به همین دلیل گفته می‌شود که این نوع ماده غذایی خطر ابتلا به سرطان از جمله سرطان سینه را تا حد زیادی کاهش می‌دهد و کسانی که با غذای خود کمی پیاز خام می‌خورند کمتر به سرطان مبتلا می‌شوند.

وی تصریح کرد: همچنین ماده‌ای به نام پروپیل‌سولفات در پیاز وجود دارد که از ابتلا به سرطان معده و روده جلوگیری می‌کند اما نباید فراموش کرد که پیاز خام تأثیر بیشتری نسبت به پیاز پخته شده بر سلامت بدن دارد.

فرجی با تأکید بر اینکه پیاز در تنظیم قند خون نیز بسیار مثر است تصریح کرد: در پیاز ترکیباتی مانند یک نوع انسولین گیاهی وجود دارد که قند خون را تنظیم می‌کند. ولی نباید فراموش کرد که افرادی که دچار قند خون می‌شوند نباید بیش از حد پیاز مصرف کنند.

عضو انجمن علمی تغذیه ایران گفت: شاید جای سال باشد که چرا در کنار کباب یا غذاهای بین راهی پیاز خورده می‌شود اما جالب اینجاست که این ماده غذایی یک آنتی‌بیوتیک بسیار قوی بوده و در از بین بردن میکروب‌های مختلف نقش مثری دارد به همین جهت معمولاً در کنار غذاهای گوشتی و پرچرب و مهمان‌خانه‌های بین راهی توصیه می‌شود تا حتماً پیاز در کنار غذا به صورت خام خورده شود.