

در هوای آلوده پیاز زیاد بخورید

محقق طب سنتی اعلام کرد: پیاز خام برای رفع ناراحتی‌های ناشی از آشامیدن آب‌های مختلف در هنگام مسافرت و جلوگیری از ناراحتی‌های ناشی از هوای آلوده، مفید است.



محقق طب سنتی اعلام کرد: پیاز خام برای رفع ناراحتی‌های ناشی از آشامیدن آب‌های مختلف در هنگام مسافرت و جلوگیری از ناراحتی‌های ناشی از هوای آلوده، مفید است.

به گزارش فارس، حسن اکبری در مورد خواص پیاز گفت: پیاز دارای مقادیر زیادی ویتامین C، فیبر، پتاسیم، منگنز، فسفر، ویتامین B6 و مس است.

وی ادامه داد: بنابراین پیاز خام برای رفع ناراحتی‌های ناشی از آشامیدن آب‌های مختلف در هنگام مسافرت و جلوگیری از ناراحتی‌های ناشی از هوای آلوده، مفید است.

این محقق طب سنتی گفت: پیاز برای پوست، موهای سر، کلیه‌ها و مثانه مفید است و علاوه بر اینکه محرک قلب است، باکتری کش است و سنگ کلیه را خرد می‌کند.

اکبری ادامه داد: کلسیم پیاز، دندانها و استخوانها را تقویت می‌کند و از نرمی استخوان جلوگیری می‌کند. در واقع پیاز لته‌ها را محکم می‌کند.

وی با بیان اینکه مصرف پیاز خام در روز خستگی را برطرف می‌نماید و اعصاب را تسکین می‌بخشد گفت: پیاز موجب کم شدن فشار خون شده و مصرف آن برای درمان نارسایی رگ‌های خونی سالمندان توصیه می‌شود.

اکبری افزود: برای افرادی که دچار بی‌خوابی هستند، مفید است و در صورت مصرف زودتر خواب به سراغ آنها خواهد آمد.

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: باید توجه کرد که هضم پوست‌های نازکی که ورق پیاز را پوشانده خیلی دشوار است و باید هنگام مصرف آن را جدا کرد با این حال پیاز اشتها آور و کاهش دهنده ناراحتی‌های مربوط به نفخ شکم و برای اشخاص مبتلا به بیماری دیابت مضر نیست.