

پیاز را فریز نکنید

پیاز در بین ما ایرانی‌ها یکی از پرمصرف‌ترین سبزی‌هاست. این روزها در برخی خانواده‌ها رایج شده است که خانم‌ها حجم زیادی از پیاز را خرد و در مجاورت هوا خشک کرده و سپس اقدام به سرخ کردن و فریز کردن آن به مدت طولانی می‌کنند...



پیاز در بین ما ایرانی‌ها یکی از پرمصرف‌ترین سبزی‌هاست. این روزها در برخی خانواده‌ها رایج شده است که خانم‌ها حجم زیادی از پیاز را خرد و در مجاورت هوا خشک کرده و سپس اقدام به سرخ کردن و فریز کردن آن به مدت طولانی می‌کنند. حال با این شرایط فکر می‌کنید پس از همه این فرآیندها خواصی برای این ماده غذایی پرارزش باقی خواهد ماند؟ در این باره باید گفت: این سبزی به علت آن که سرشار از ویتامین C است خرد کردن و نگهداری آن در مجاورت هوا تا حدود زیادی از ویتامین C آن می‌کاهد. از سوی دیگر این سبزی به واسطه ترکیبات گوگردی ضد عفونی‌کننده و میکروکبش قوی است. بنابراین به سرعت می‌تواند میکروبهایی محیطی را گرفته و با این عمل موجب ضد عفونی شدن محیط گردد. اما نکته قابل توجه آن که این سبزی می‌تواند خود منبع آلودگی شود. پس بهتر است پیازی را که پوست کنده یا خرد کرده‌اید به سرعت در غذا ریخته یا سرخ کنید تا در معرض هوای اتاق عفونی نگردد. گذشته از این موضوع نوع روغن و روش سرخ کردن و همچنین فریز به مدت طولانی می‌تواند برخواص تغذیه‌ای پیاز اثر گذاشته و بیشتر خواص ارزشمند آن را خنثی نماید.

همچنین نگهداری پیاز خام را در فریزر توصیه نمی‌کنیم، چرا که سبزی آب فراوانی دارد و پس از فریز شدن و برگشت به دمای معمولی بافت اصلی خود را به طور کامل از دست می‌دهد و این موضوع موجب کاهش چشمگیر مواد مغذی تشکیل دهنده‌اش خواهد شد. لذا برای طبخ غذا از پیازهای تازه استفاده کنید و فراموش نکنید که پیاز خام در مقایسه با پیاز پخته و سرخ شده از ارزش غذایی بیشتری برخوردار است. بدن‌یست بدانید در 100 گرم پیاز خام 38 کالری و در یک لیوان آن 25 کالری انرژی نهفته است. پیاز در زمان سرخ شدن حجم زیادی از روغن را به خود جذب می‌کند، بنابراین این عامل می‌تواند بر مقدار کالری آن بیفزاید.

خواص درمانی پیاز

از نظر طب قدیم پیاز طبیعتی گرم و خشک داشته و سرشار از ترکیبات گوگردی، کلسیم، فسفر، آهن، ید، پتاسیم، سدیم، قند و ویتامین‌های A، B، C است. این سبزی پر مصرف به سبب داشتن انسولین گیاهی قندخون را پایین می‌آورد لذا بیماران مبتلا به دیابت بهتر است هر روز پیاز بخورند. فسفری که در پیاز است برای انجام کارهای فکری، رفع ضعف و فرسودگی جسمی و عصبی مفید است. پیاز به واسطه گوگردی که دارد ضد عفونی‌کننده خوب خون است. پس وقتی که از طریق خون به ریه‌ها وارد گردد می‌تواند با عفونت‌های مجاری تنفسی مثل آسم، گریپ و ورم گلو مبارزه کند.

این سبزی به علت دارا بودن آهک، کلسیم و سیلیس برای مقاومت استخوان‌ها و شرایط موثر است. این سبزی پتاسیم نسبتاً بالایی دارد لذا مصرفش برای میانسالان و کسانی که از فشار خون رنج می‌برند به همراه غذا بسیار توصیه می‌شود. پیاز سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده، بنابراین مصرف خام آن در کنار برخی غذاهای کباب شده که احتمال وجود ترکیبات سرطان‌زا در آنها زیاد است به سلامت افراد کمک می‌کند.

توجه: هنگام پوست کندن پیاز از آن گازی متصاعد می‌شود. این گاز همان ترکیبات گوگردی است که هنگامی که به مخاط چشم‌ها می‌رسد با آب چشم واکنش نشان داده و اسیدسولفوریک تولید می‌کند. این اسید اعصاب حسی چشم را تحریک کرده و سوزش و ریزش اشک ایجاد می‌شود. برای آن که هنگام خرد کردن پیاز دچار ریزش اشک نشوید بهتر است پیش از پوست کندن آن را در یخچال قرار دهید تا خنک شود یا آن را در ظرف آب پوست‌گیری کنید. با این کارها ماده اشک‌آور پیاز نمی‌تواند چشم‌های شما را بسوزاند.

فاخره بهبهانی
جام جم آنلاین