

پیاز، چربی سوز تند و تیز

اگرچه پیاز بوی نامطبوعی دارد اما دارای خواص متعددی است. اگر از خوردن پیاز پرهیز می کنید، این مطلب به نقل از سایت «MSN» را بخوانید شاید به مصرف آن تمایل پیدا کنید.



اگرچه پیاز بوی نامطبوعی دارد اما دارای خواص متعددی است. اگر از خوردن پیاز پرهیز می کنید، این مطلب به نقل از سایت «MSN» را بخوانید شاید به مصرف آن تمایل پیدا کنید.

سوخت بیشتر کالری: بدون شک برای سوزاندن چند کیلوگرم اضافه وزن، به ورزش می پردازید و برنامه غذایی خاصی دارید. اما اگر می خواهید سریع تر و بیشتر کالری بسوزانید، کمی پیازچه به سالاد خود اضافه کنید. پیازچه به متابولیسم کربوهیدرات ها کمک می کند.

ایجاد خواب بهتر: فیتوکمیکال موجود در پیاز، اختلالات خواب را برطرف می کند. برای داشتن خواب آرام، یک کاسه سوپ پیاز بخورید. این یک درمان خانگی در کشورهای غربی است.

رفع جوش های تیره: ویتامین C و خاصیت ضدعفونی کننده آن جوش های تیره و لک را از بین می برد.

کنترل میزان قند خون: از آنجا که کم کالری و منبع عالی فیبر و ویتامین C است، در متعادل کردن میزان قند خون نقش دارد.

رفع کننده درد قاعدگی: پیاز به عنوان مسکن قوی عمل می کند، مصرف منظم پیاز خام ۴ تا ۵ روز قبل از قاعدگی، درد را کاهش می دهد.

منبع: روزنامه خراسان