

مصرف پیاز آرامش می‌آورد

مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: مصرف پیاز به دلیل داشتن ویتامین‌های گروه B موجب آرامش بدن می‌شود...



مرتضی صفوی متخصص تغذیه گفت: مصرف پیاز به دلیل داشتن ویتامین‌های گروه B موجب آرامش بدن می‌شود. این متخصص تغذیه در گفتگو با فارس افزود: پیاز به دلیل داشتن ویتامین‌های گروه B آرام‌بخش است و به دلیل داشتن ویتامین C اثر ضد التهابی دارد. وی گفت: مصرف پیاز برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی بسیار مفید است و در افرادی که احتمال بروز بیماری‌های قلبی و عروقی زیاد است مثل سالمندان و میانسالان اگر نصف پیاز را در روز مصرف کنند، 20 تا 30 درصد کلسترول بد خون کاهش پیدا می‌کند و کلسترول خوب خون را افزایش می‌دهد. این متخصص تغذیه افزود: پیاز به دلیل ترکیبات گوگردی که دارا است، می‌تواند از ایجاد سلول‌هایی که با تغییر شکل خود موجب بروز سرطان می‌شوند، جلوگیری کند. صفوی اضافه کرد: پیاز برای رشد مو مؤثر است. در درمان یبوست، میگرن، چاقی، پروستات، بواسیر، یرقان و ورم گلو، پیاز می‌تواند مفید باشد. وی گفت: پیاز دارای خاصیت ضدالتهابی است و می‌تواند علائم التهاب مثل درد، تورم، آرتروزها و دردهای نواحی مختلف را تسکین دهد. این متخصص تغذیه افزود: آلرژی‌ها، آسم و بیماری‌های دستگاه تنفسی با مصرف پیاز کاهش پیدا می‌کند. سیر و پیاز هر 2 آنزیم‌هایی که التهاب ایجاد می‌کند، را مهار می‌کنند. صفوی اضافه کرد: پیاز نیز مانند سیر خاصیت ضد عفونی دارد و قادر است از تجمع پلاکت‌ها جلوگیری کند و در تجزیه فیبرین (لخته خون) دخالت کند.