

معجزه پیاز برای بیماران قلبی



افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و افراد سالم حتماً هر روز با هر وعده غذایی، پیاز بخورند تا سلامت باشند.

افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و افراد سالم حتماً هر روز با هر وعده غذایی، پیاز بخورند تا سلامت باشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، سایت پزشکی «پسیون سائته» در مقاله‌ای نوشت: پیاز یکی از سبزیجات معطر سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست، کم‌کالری است و اثر زیاد و مفیدی در برابر انواع سرطان و بیماری‌های قلبی - عروقی دارد.

پیاز یک طعم دهنده بسیار عالی در غذاهاست؛ برخی به دلیل بدبو شدن دهان، پیاز خام نمی‌خورند اما بزرگ‌ترین اشتباه زندگی‌شان در همین است چون اگر با خواص پیاز آشنا شوند مطمئناً هیچوقت آن را به هیچ دلیل کنار نمی‌گذارند؛ بدبو شدن دهان را می‌توان با آدامس، دارچین، چای خشک، موز، جعفری و کیوی برطرف کرد اما با کنار گذاشتن پیاز از پیشرفت بیماری نمی‌توان جلوگیری کرد.

پیاز دارای ویتامین C، کورسیتین و فلاونوئید، منگنز، ویتامین B6، تربیتوفان، فیبر، فسفر، مس، پتاسیم و فولات است و باعث کاهش قند خون، کلسترول و تری‌گلیسیرید می‌شود.

پیاز، تری‌گلیسیریدهای چربی‌های انباشته شده در بافت بدن (در شکم، ران‌ها) را کاهش می‌دهد، به دلیل داشتن فیبر گرسنگی را کاهش می‌دهد و باعث لاغری می‌شود و این خود به سلامت قلب کمک می‌کند زیرا چاقی نیز یکی از دلایل مبتلا شدن به بیماری‌های قلبی است.

به گفته دانشمندان، پیاز را به هر شکلی (خام یا پخته) در رژیم غذایی خود استفاده کنید زیرا از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند و بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی حتماً هر روز با غذا پیاز بخورند چرا که خوردن پیاز با غذای چرب از فعالیت مضر چربی در لخته شدن خون جلوگیری می‌کند.