

تندوتیز اما پُرخاصیت!

پیاز مانند سیر از خانواده گیاهان «والک» است و هر دو به دلیل ترکیبات سولفوری، دارای بوی تند و خواص متعدد هستند.



همشهری آنلاین: پیاز مانند سیر از خانواده گیاهان «والک» است و هر دو به دلیل ترکیبات سولفوری، دارای بوی تند و خواص متعدد هستند.

به گزارش ایسنا، پیاز خواص متعددی دارد که از کاهش خطر بروز چندین نوع سرطان و بهبود خلق گرفته تا حفظ سلامت پوست و مو را شامل می‌شود. پیاز از قدیمی‌ترین سبزی‌هایی است که بشر استفاده می‌کند و علاوه بر طعم دادن به غذا خواص بسیاری برای سلامت جسم و روان دارد که بیشتر آنها در تحقیقات سال‌های اخیر به اثبات رسیده‌اند. متخصصان تغذیه و سلامت توصیه می‌کنند اگر علاقه چندانی به افزودن پیاز به غذاهای خود ندارید حتما این مقاله را بخوانید چون بدون شک نظراتان تغییر خواهد کرد.

پیاز ضد انعقاد است. پیاز قرمز می‌تواند به حفظ کلاسترول خوب کمک و از ابتلا به بیماری‌های قلبی پیشگیری کند. متخصصان با انجام مطالعاتی روی حیوانات متوجه شدند مصرف پیاز قرمز بعد از هشت هفته می‌تواند سطح کلاسترول بد را در بدن تا 20 درصد کاهش دهد اما در همین دوره زمانی، هیچ تغییری در میزان کلاسترول‌های خوب بدن رخ نمی‌دهد. طبق نتایج تحقیقاتی که در سال 2012 در مجله Clinical investigation منتشر شد، فلاونوئیدی به نام «روتین» که به وفور در خانواده پیازها یافت می‌شود از تشکیل لخته‌های خونی در عروق پیشگیری می‌کند. در حقیقت، تشکیل فیبرین در سیاهرگ‌ها و تجمع پلاکت‌ها در سرخرگ‌ها از عوامل بروز لخته‌های خونی و سکتته هستند که این ترکیب مانع از شکل‌گیری آنها می‌شود.

پیاز خاصیت ضدسرطانی دارد. متخصصان دانشگاه کورنل بعد از مطالعه تاثیر پیاز بر رشد سلولی و تخریب رادیکال‌های آزاد در سال 2004 اعلام کردند موسیر و انواع پیاز به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی فوق‌العاده، تاثیر ویژه‌ای بر کاهش پیشرفت سرطان کبد دارند و از رشد سلول‌های سرطانی پیشگیری می‌کنند. طبق نتایج گروهی دیگر از مطالعات پزشکی، مصرف منظم پیاز به میزان دو نوبت در هفته خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کم می‌کند. پیاز سرشار از فلاونوئیدهاست که از رشد تومورها جلوگیری و سلول‌های روده بزرگ را از آسیب حفظ می‌کند. پختن گوشت با پیاز نیز می‌تواند به کاهش مواد سرطان‌زایی که هنگام پخت گوشت در حرارت بالا ایجاد می‌شوند، کمک کند.

پیاز در عین حال خون‌ساز است. اسید فولیک یا ویتامین B 9 یکی از ترکیب‌های مورد نیاز مغز و تضمین‌کننده سلامت روان و احساسات افراد است. 125 میلی‌لیتر یا نصف پیمانه آب پیاز می‌تواند 9 درصد از نیاز روزانه بدن به اسید فولیک را برطرف کند و بنابراین عادت به خوردن پیاز به تأمین نیاز بدن به اسید فولیک کمک می‌کند.

پیاز استخوان‌ساز هم هست. طبق بررسی‌های متخصصان دانشکده پزشکی جنوب کالیفرنیا که مشروح آن در سال 2009 منتشر شد، تراکم استخوان‌ها در زنانی که روزی یک پیاز مصرف می‌کنند، 5 درصد بیش از زنانی است که یک بار در ماه پیاز می‌خورند. از سوی دیگر، در زنانی که مرتب پیاز مصرف می‌کنند در مقایسه با زنانی که پیاز نمی‌خورند، احتمال شکستگی لگن 20 درصد کاهش می‌یابد.

از سوی دیگر بر اساس مطالعه‌ای که در سال 1990 در داکوتای شمالی انجام شد، زنانی که رژیم غذایی غنی از منگنز دارند، کمتر دچار علائم سندرم پیش از قاعدگی (پی‌ام‌اس) مثل دردهای شکمی یا بدخلقی می‌شوند زیرا پیاز یکی از منابع خوب منگنز به شمار می‌رود و این ماده معدنی مانند یک ضد درد عمل می‌کند.

پیاز برای کنترل فشارخون نیز مفید است. پیاز مانند سیب منبع بسیار خوب نوعی آنتی‌اکسیدان به نام «کرکتین» است. یک بررسی که نتایج آن در سال 2007 منتشر شد، نشان داد کرکتین تاثیر ویژه‌ای بر کاهش فشارخون دارد و از تخریب دیواره عروق پیشگیری می‌کند و به این ترتیب خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایسنا به نقل از مدیکال نیوزتودی، پیاز را به صورت خام یا پخته می‌توانید مصرف کنید اما پیاز خام آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری دارد که البته پخت و پز، میزان آنتی‌اکسیدان‌های این ماده غذایی را فقط اندکی کاهش می‌دهد.