

## پیاز در تنظیم قند خون و جلوگیری از پوکی استخوان مؤثر است



پیاز به دلیل داشتن ماده گلوکوزین که مشابه هورمون انسولین است، قند خون را تنظیم می کند.

پیاز سرشار از ویتامین C، کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، گوگرد و اسید فولیک و مقدار کمی آهن، مس و روی است که تاکنون تحقیقات زیادی برای اثبات خواص آن صورت گرفته است. خوردن پیاز در پیشگیری از پوکی استخوان مؤثر است، چرا که پیاز با جلوگیری از کاهش مواد معدنی به ویژه کلسیم سلول های استخوانی از بروز پوکی استخوان جلوگیری می کند. گفتنی است، خوردن نصف پیاز متوسط در روز 30 درصد از مقدار کلسترول بد خون را کاهش می دهد و به جای آن باعث افزایش کلسترول خوب خون می شود. پیاز منبع غنی نوعی اکسیدان است که از بروز سرطان در افراد جلوگیری می کند. این گیاه خوراکی از بیماری آب مروارید در چشم نیز جلوگیری می کند و بنابراین مصرف آن به افراد مسن توصیه می شود. سلامت نیوز