

دیابتی‌ها بیشتر پیاز بخورند

پیاز دارای انسولین گیاهی است و قندخون را کاهش می‌دهد به همین دلیل برای افراد دیابتی و با افزایش ترشح در صفرا یکی از خوراکی‌های مفید جهت رفع سموم از بدن است.



سلامت نیوز: پیاز دارای انسولین گیاهی است و قندخون را کاهش می‌دهد به همین دلیل برای افراد دیابتی و با افزایش ترشح در صفرا یکی از خوراکی‌های مفید جهت رفع سموم از بدن است.

به گزارش سلامت نیوز، علی حسینی متخصص طب سنتی در روزنامه شهروند نوشت: پیاز به‌عنوان یک آنتی‌بیوتیک قوی معروف است و علاوه بر خواص ضد باکتریایی، کاهش‌دهنده کلسترول و قندخون نیز به‌شمار می‌رود.

پیاز دارای انسولین گیاهی است و قندخون را کاهش می‌دهد به همین دلیل برای افراد دیابتی و با افزایش ترشح در صفرا یکی از خوراکی‌های مفید جهت رفع سموم از بدن است.

مصرف پیاز باعث نرم‌شدن سینه می‌شود و این گیاه درمانی ضد عفونی‌کننده و کاهنده سرفه و خلط‌آور است. همچنین گیاهی ادرارآور است و علاوه بر افزایش اشتها، گرفتگی‌های مجاری را از بین می‌برد.

مصرف پیاز کلسترول خون را کاهش می‌دهد و در بین سبزیجات به‌عنوان یک آنتی‌بیوتیک قوی معروف است به طوری که مصرف خام آن، دهان را ضد عفونی می‌کند البته مصرف خام آن در افرادی که ترشح معده زیادی دارند یا مبتلا به سوزش مری هستند خوب نیست و باید پخته مصرف شود.

پیاز سنگ کلیه را خرد می‌کند و علاوه بر تحکیم لثه‌ها، کلسیم آن دندان‌ها و استخوان‌ها را تقویت و از نرمی استخوان جلوگیری می‌کند.

البته پیاز چون گرم است برای کسانی که طبع گرم دارند مضر است و زیاده‌روی در خوردن آن موجب سردرد می‌شود. پیاز عفونت‌های مجاری تنفسی مانند ورم گلو، برونشیت و آسم را بهبود می‌بخشد.