

خواص فوق العاده پیاز

یک متخصص تغذیه با اشاره به خواص درمانی پیاز گفت: مصرف پیاز سبب جلوگیری از پوکی استخوان به ویژه در زنان می‌شود.

یک متخصص تغذیه با اشاره به خواص درمانی پیاز گفت: مصرف پیاز سبب جلوگیری از پوکی استخوان به ویژه در زنان می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، مرتضی صفوی اظهار داشت: پیاز جزء سبزیجات به شمار می‌رود و تاریخچه طولانی در رابطه با مصرف آن در دنیا وجود دارد. پیاز در هند طی ایام قدیم به عنوان دارو و در یونان و رم به عنوان چاشنی و طعم دهنده غذا استفاده شده است.

وی افزود: پیاز برای اولین بار در آسیای میانه کشف و به صورت وسیع مورد کشت قرار گرفت و در اروپا به عنوان صبحانه کامل مورد استفاده بود. همچنین کریستف کلمب برای اولین بار پیاز را معرفی کرد و در حال حاضر پیاز در انواع قرمز، سفید و قهوه‌ای کشت و مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این متخصص تغذیه در رابطه با ترکیبات پیاز، گفت: پیاز دارای گوگرد، قند، کلسیم، سدیم، پتاسیم، ید، آهن و ویتامین‌های A، B، و C است. همچنین پیاز برای فعالیت گوارشی بدن مناسب بوده و اسید کلریدریک معده را افزایش می‌دهد.

صفوی ادامه داد: افرادی که دارای ناراحتی معده هستند بهتر است پیاز را بصورت پخته استفاده کنند همچنین دیابتی‌ها مصرف پیاز خام روزانه 4 تا 5 عدد متوسط برای آنها توصیه می‌شود چرا که پیاز دارای انسولین بوده و قند خون را کاهش می‌دهد.

وی افزود: پیاز دارای عنصر کروم است و به سلول‌های بدن کمک می‌کند تا انسولین لازم ساخته شود. بر اساس تحقیقات پیاز خام، 20 درصد مواد معدنی مفید برای بدن را تأمین می‌کند. همچنین کلسترول خون را کاهش داده و از گرفتگی عروق جلوگیری می‌کند.

این متخصص تغذیه تأکید کرد: پیاز از سرطان روده جلوگیری کرده و مصرف منظم آن چند بار در هفته توصیه می‌شود چرا که مصرف پیاز سلول‌های روده بزرگ را از آسیب حفظ کرده و جلوی رشد تومور را می‌گیرد.

صفوی ادامه داد: پخت گوشت با پیاز بسیار مناسب است و سبب کاهش مواد سرطان‌زایی شده که در بدن ایجاد می‌شود. پیاز برای تقویت استخوان مناسب است و حتی می‌توان گفت خواص آن همچون شیر بوده و برای زنان در دوران یائسگی جهت جلوگیری از پوکی استخوان توصیه می‌شود. به گفته وی پیاز خاصیت ضد التهاب داشته و آلرژی، آسم و سرماخوردگی را درمان می‌کند.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه پیازی که جوانه بزند زودتر خراب شده و خواص آن کاهش می‌یابد، گفت: زمانی که پیاز را برای مصرف برش می‌دهیم در صورت بلااستفاده ماندن بخشی از آن باید پیاز باقی‌مانده را در کیسه نایلونی نگهداری کرد و توجه داشت که پیاز با این شرایط تا یک هفته مورد استفاده قرار گیرد.

صفوی ادامه داد: پیاز اگر رنده شده باشد حداکثر طی دو روز باید مورد استفاده قرار گیرد، همچنین برای نگهداری پیاز بهتر است آن را کنار سیب‌زمینی قرار نداده تا رطوبت ناشی از سیب‌زمینی سبب خراب شدن پیاز نشود.

این متخصص تغذیه در مورد روش‌های پخت پیاز، گفت: پختن پیاز یکی از راهکارهایی است که می‌توان از خواص و طعم آن بیشتر استفاده کرده چرا که پیاز تفت شده قابلیت نگهداری بیشتری دارد ولی باید توجه داشت که پیاز سرخ شده به این صورت نبوده و به دلیل دارا بودن روغن اکسیده می‌شود لذا نباید پیاز را به این روش نگهداری کرد. به گفته وی: خشک کردن پیاز سبب از دست رفتن خواص آن شده لذا نگهداری پیاز به این روش توصیه نمی‌شود.