



پیاز بخورید!!!!



پیاز سرشار از ویتامین C، کلسیم، مگنیزیم، 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.

از پیاز به عنوان یک داروی ضد عفونی کننده استفاده می‌شود.

مالیدن آب پیاز به صورت از ایجاد لکه‌ها جلوگیری می‌کند. و از مخلوط آب پیاز و عسل می‌توان به عنوان یک کریم ضد چروک استفاده کرد.

پیاز سرشار از ویتامین C، کلسیم، مگنیزیم، 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 موجود در سلول‌های استخوانی از بروز پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

پژوهشگران دانشگاه برن سوئیس، ترکیبی در پیاز شناسایی کرده اند که از کاهش حجم استخوان و پوکی آن جلوگیری می‌کند. این ماده در پیش گیری در کاهش نیافتن مواد مصرفی - به ویژه کلیه سلول های استخوانی - تأثیر زیادی دارد.

پیاز، قند خون و کلسترول را پایین می‌آورد.

پیاز یکی از گیاهان بسیار قدیمی است که انسان آن را شناخته و در غذای خود استفاده می‌کرده است در کتاب‌های پزشکان قدیم از پیاز به سبب داشتن الیاف و ویتامین‌ها و فلزات به عنوان داروخانه‌ای کامل نامبرده شده است.

بوی آن میکروب‌های مضر را از بین می‌برد.

قند خون را کاهش می‌دهد.

از ابتلا به سکتة جلوگیری می‌کند.

قلب را فعال می‌کند و کلسترول را کاهش می‌دهد.

گردش خون را تقویت می‌کند.

به سبب داشتن آنتی‌اکسیدان، تنش و نگرانی را از بین می‌برد.

الیاف غذایی آن دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند.

پیاز از سرطان ریه جلوگیری می‌کند؛

مواد شیمیایی موجود در پیاز خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش می‌دهد. مواد «فلاونوید» از دچار شدن به انواع بیماری‌ها جلوگیری می‌کند و به وفور در پیاز یافت می‌شود.

پیاز برای پوست بسیار مفید است. زیرا خون را تصفیه می‌کند و در نتیجه رنگ چهره زیباتر و جذاب‌تر می‌شود.

همچنین پیاز به دلیل داشتن گوگرد باعث افزایش رشد موهای سر می‌شود. پیاز به دلیل داشتن آهک، دندان‌ها را محکم می‌کند و باعث استحکام استخوان بندی بدن می‌شود... بنابراین خوردن پیاز در کودکان مبتلا به نرمی استخوان و سالمندان مفید است.

اگر سرما خورده‌اید، چند پیاز را برش داده و در نقاط مختلف خانه قرار دهید.... پیاز مانند یک دستگاه تصفیه هوا از ابتلای سایر اعضای خانواده به این بیماری جلوگیری خواهد کرد.

همچنین اگر خارج خانه غذا می‌خورید، پیاز را همراه آن مصرف کنید، زیرا ماده‌ای در پیاز وجود دارد که از مسمومیت غذایی حاصل از خوردن گوشت مانده جلوگیری می‌کند.

اگر شخصی به دلیل مصیبت وارده دچار حملات عصبی شده، پیازی را به دو نیم

کرده و جلوی بینی او بگیرد.

پیازچه فواید متعددی دارد. به تازگی متخصصان علوم تغذیه فرانسه دریافته‌اند که پیازچه ادرارآور است زیرا ۸۵ درصد آن را آب تشکیل می‌دهد.

در پیازچه ۲۴۳ میلی گرم پتاسیم و ۴ میلی گرم سدیم و ۲۷ گرم کالری است.

دانشمندان دریافته‌اند که بخش سفید رنگ پیازچه دارای مواد قندی است که در ادرار کردن تأثیر می‌گذارد و بخش سبز آن ویتامین «ث» دارد که دستگاه دفاعی بدن را تقویت می‌کند. و ۲ میلی گرم ماده کاوتین پیازچه به بازسازی سلولها کمک می‌کند.

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

گفتنی است، خوردن نصف پیاز متوسط در روز ۳۰ درصد از مقدار کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد و به جای آن باعث افزایش کلسترول خوب خون می‌شود. پیاز منبع غنی نوعی اکسیدان است که از بروز سرطان در افراد جلوگیری می‌کند.

این گیاه خوراکی از بیماری آب مروارید در چشم نیز جلوگیری می‌کند و بنابراین مصرف آن به افراد مسن توصیه می‌شود.