

# پیاز و این همه خاصیت؟!

27 خرداد 1401

درست است که همه سبزیجات برای سلامتی ما مفیدند اما برخی از آنها چون پیاز مزایایی ویژه‌تر دارند. پیاز را به طور کلی برای قلب، استخوان و روده‌ها مفید می‌دانند اما این سبزی فواید زیاد دیگری هم دارد که شاید بسیاری از مردم از آنها بی‌خبر باشند.

اگر به پیاز حساسیت دارید، بهتر است قبل از امتحان کردن موارد پیش رو، با پزشک مشورت کنید. در ادامه می‌خواهیم ببینیم مصرف روزانه پیاز چه فوایدی دارد.

## ۱- قدرت باروری را تقویت می‌کند

در گذشته ناباروری مردان را از طریق عمل جراحی و آزمایشات مختلف درمان می‌کردند، اما حالا می‌توانیم از آب پیاز استفاده کنیم. مصرف آنتی‌اکسیدان (که پیاز از مقادیر فراوانی از آن برخوردار است) یکی از روش‌های جدیدی است که از آن برای تقویت باروری استفاده می‌شود. به علاوه، روشی طبیعی هم است.

## ۲- به سینوس‌ها کمک می‌کند

یک راه عالی برای بند آوردن خون دماغ، که برایمان مفید هم است، استفاده از پیاز است. کافی است نصف پیاز را بردارید و آن را درست زیر سوراخ‌های بینی خود بگیرید و سپس نفستان را تو دهید. گاز پیاز خونریزی را بند می‌آورد.

به علاوه، پیاز حاوی **ویتامین سی** و بیوفلاونوئیدها است که مویرگ‌ها را مستحکم و آنها را کمتر مستعد خونریزی می‌کند. یک فایده‌ی دیگر پیاز این است که برای مواقعی که بینی‌تان گرفته هم مفید است. پیاز مجراهای بینی را شل می‌کند و به این ترتیب، تنفس را برایمان راحت‌تر می‌سازد.

## ۳- جلوی افسردگی را می‌گیرد و روحیه را تقویت می‌کند

پیاز حاوی ماده‌ای به نام فولات است که همان نام دیگر ویتامین ب۹ است. این ویتامین با از میان بردن اسید آمینه‌ای به نام هوموسیستئین از افسردگی جلوگیری می‌کند و روحیه را بهبود می‌بخشد.

این اسید آمینه مضر مانع تولید هورمون‌های شادی در بدن می‌شود. پیاز اما این اسید آمینه را از بین می‌برد و اجازه می‌دهد مغز به قدر کافی از مواد مغذی برخوردار شود.

## ۴- جویدن پیاز خام از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند

هیچ شکی نیست که پیاز می‌تواند به جلوگیری از بیماری در بدن کمک کند، اما این سبزی برای سلامتی دهان و دندان هم فواید زیادی دارد. جویدن پیاز خام دندان‌ها را مستحکم‌تر می‌کند و باکتری‌های درون

دهان را از میان می‌برد.  
برای این منظور، کافی است مقداری پیاز را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه بجوید. این کار به جلوگیری از  
پوسیدگی دندان هم کمک می‌کند.

#### **۵- جلوی سرماخوردگی و آنفلوانزا را می‌گیرد**

پیاز می‌تواند به جلوگیری از سرماخوردگی، سرفه، تب و گلو درد کمک کند.