

خواص پیاز برای زنان چیست

12 شهریور 1401

مطالعه دیگر نشان داد زنانی که پیاز می خوردند، ۵ درصد بیشتر از کسانی که کم تر پیاز می خوردند به استخوان هایشان کمک کرده اند. همچنین مصرف پیاز بر تراکم استخوان زنان بیش از ۵۰ سال تاثیر خواهد داشت.

زنان باردار باید میزان مصرف پیاز را محدود کنند چون اغلب باعث سوزش معده در طول این مراحل می شود. برای زنان در دوران یائسگی جهت جلوگیری از [پوکی استخوان](#) توصیه می شود.

برای کاهش کلسترول خون خود می توانید از پیاز کمک بگیرید چرا که دارای فلاونوئید می باشد. پیاز قرمز سرشار از ترکیبات آلی گوگرد بوده که از بروز بیماری های قلبی عروقی پیشگیری می کند و باعث رقیق شدن خون می شود. رقیق شدن خون از [حمله قلبی](#) و سکته پیشگیری می کند.