

فواید پوست پیاز برای سلامتی

29 شهریور 1402

پوست پیاز به علت آنتی اکسیدان‌هایی که دارد به کاهش آلرژی‌های فصلی کمک می‌کند.

وقتی صحبت از پخت و پز **پیاز** و استفاده از آن در یک غذا به میان می‌آید، این احتمال وجود دارد که پوست نازک و شفاف پیاز را دور بریزید. با این حال، بهتر است کمی تجدید نظر کنید، زیرا راز داشتن پوست سالم، التهاب کمتر و فشار خون پایین می‌تواند در جای پوست پیاز باشد.

پوست پیاز در واقع پر از مواد مغذی‌تر از گوشت آن است.

مروری بر مطالعات در Biomedicine & Pharmacotherapy نشان داد که پوست پیاز حاوی مقدار متمرکزی از ترکیب فعال زیستی کورستین نسبت به گوشت پیاز است که ما معمولاً می‌خوریم.

این آنتی اکسیدان قوی موجود در پوست پیاز با رادیکال‌های آزاد مضر می‌توانند به سلول‌های بدن آسیب برسانند، مبارزه می‌کند. در واقع، کورستین به دلیل خواص ضد پیری متعدّدش شناخته شده است.

کورستین موجود در پوست پیاز با جلوگیری از آسیب‌های ناشی از اشعه ماوراء بنفش، پوست را صاف، انعطاف پذیر و بدون چین و چروک می‌کند. به علاوه، مطالعات نشان داده اند که این فلاونوئید قدرتمند در کاهش فشار خون، کاهش التهاب و آلرژی، کاهش خطر ابتلا به **آلزایمر** یا زوال عقل و حتی پیشگیری از سرطان نقش کلیدی دارد.

مطالعه‌ای در Nutrition Research and Practice نیز نشان داد افرادی که از مکمل عصاره پوست پیاز استفاده کرده اند، در عرض ۱۲ هفته بدون زحمت ۲ پوند وزن، ۱ پوند چربی و ۱ اینچ از دور کمر خود را از دست داده اند. محققان دریافتند کورستین پوست پیاز باعث افزایش مصرف انرژی در زمان استراحت یا میزان کالری سوزی بدن در هنگام استراحت می‌شود.

همه این موارد زمانی منطقی می‌شود که توجه کنید کاهش التهاب تقریباً همیشه منجر به کاهش وزن خودکار می‌شود.

بهترین راه استفاده از پوست پیاز

یکی از دلایلی که ما این پوست‌ها را در سطل زباله می‌اندازیم این است که به نظر می‌رسد آن‌ها قابل استفاده نیستند، اما شما می‌توانید از آن‌ها در آبگوشت، به شکل پودر یا جای استفاده کنید.

آبگوشت پوست پیاز

برای تهیه آبگوشت پوست پیاز، کافی است پوست پیاز را در آب سرد بشویید، آن را با مواد دیگری که

می‌خواهید، به مدت سی تا چهل دقیقه بجوشانید و بگذارید خنک شود. سپس فقط آبگوشت خود را در یک صافی مشبک بریزید و سپس از آن لذت ببرید.

پودر پوست پیاز

برای تهیه پودر پوست پیاز، باید پوست‌ها را تمیز کنید، آن‌ها را بپزید و سپس آن‌ها را در آسیاب بریزید تا پودر ایجاد کنید. می‌توانید از این پودر به شکل ادویه در غذا یا در سالاد استفاده کنید.

چای پوست پیاز

ساده‌ترین و مقرون به صرفه‌ترین راه برای دریافت فواید کورستین، دم کردن پوست پیاز به شکل چای است.

چگونه چای پوست پیاز درست می‌کنید؟

برای این فرآیند می‌توانید از پیازهای قرمز، سفید یا زرد استفاده کنید:

پوست پیاز خود را جمع کنید و آن‌ها را کاملاً بشویید.

یک مشت از پوست پیاز خود را در یک قابلمه پر از آب روی حرارت متوسط رو به بالا قرار دهید. تا زمانی که آب جوش بیاید صبر کنید و سپس بگذارید پوست پیاز در آب به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه بجوشد.

مخلوط را در یک لیوان صاف کنید تا تکه‌های پوست پیاز در نوشیدنی شما شناور نشود.