هر آنچه باید در خصوص پیاز جوانه‌زده بدانید

5 آذر 1403

یک دکترای تخصصی بهداشت خصوصیات پیاز جوانه‌زده را تشریح کرد.

دکتر الهه عسکری بیان کرد: جوانه زدن پیاز پس از برداشت، معمولاً به عنوان یک اتفاق نامطلوب محسوب می‌شود.

وی ادامه داد: بسیاری از افراد چنین پیازهایی را به عنوان ضایعات در نظر گرفته و دور می‌اندازند.

عسکری اضافه کرد: برخی افراد قسمت‌های جوانه‌زده را جدا و بقیه پیاز را مصرف می‌کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی لرستان یادآور شد: با این حال، مانند بسیاری از سبزیجات، جوانه زدن محتوای غذایی پیاز را نیز افزایش می‌دهد.

این دکترای تخصصی بهداشت افزود: در واقع جوانه زدن در پیاز یک روش عالی برای افزایش پتانسیل تغذیه‌ای و عملکردی آن است.

وی گفت: بین ۲ تا ۸ روز پس از جوانه زدن میزان ترکیبات آنتی اکسیدانی، فنلی و فلاونوئیدی جوانه افزایش قابل توجهی می‌یابد و پس از آن با گذشت زمان کاهش می‌یابد.

عسکری تصریح کرد: جوانه زدن منجر به ایجاد ترکیباتی با خواص فیتوشیمیایی و اثرات حفظ سلامتی می‌شود که نقش بالقوه‌ای در پیشگیری از بیماری‌ها ایفا می‌کنند.