پیاز بخورید و این بیماری‌ها را از خود دور کنید!

27 اردیبهشت 1402

مصرف روزانه پیاز، نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به سرطان و دیابت دارد و در بهبود بیماری‌های قلبی عروقی مؤثر است.

پیاز یک ماده مغذی است که حاوی پروتئین، فیبر، **ویتامین** C سلنیوم، فولات و آنتی‌اکسیدان‌های متفاوت است.

امروزه، پیاز پرکاربردترین ماده اولیه برای پخت غذاست و نام آن در بسیاری از دستور غذاهای خوش‌طعم به چشم می‌خورد.

مصرف مداوم پیاز باعث بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها می‌شود و تاثیر چشمگیری در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها دارد.

کاهش خطر ابتلا به سرطان

پیاز دارای ترکیبات آلی گوگرد است که تاثیر مواد سرطان‌زا را که ما هر روز مصرف می‌کنیم، بی‌اثر می‌کند. اگر این سبزی پرخاصیت را با مواد مفید دیگر مانند زردچوبه، ترکیب و سپس استفاده کنیم، فواید بیشتری خواهد داشت.

این ماده غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان است بنابراین با رادیکال‌های آزاد مبارزه و از آسیب آن‌ها به DNA سلولی که باعث ایجاد سرطان می‌شود، جلوگیری می‌کند.

موضوع قابل توجه اینکه هرچه مصرف روزانه پیاز بیشتر باشد، نقش محافظتی آن بیشتر خواهد بود.

بررسی‌های محققان نشان داده است مصرف این سبزی جادویی، تاثیر چشمگیری در کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ، سرطان کبد، سرطان تخمدان، سرطان دهان و مری، سرطان پستان، پروستات، کلیه و معده دارد.

کاهش خطر ابتلا به دیابت

پیاز ماده‌ای بسیار مفید برای کاهش پیشروی دیابت نوع دوم است؛ این نوع دیابت زمانی اتفاق می‌افتد که انسولین نتواند گلوکز را به خوبی سنتز کند.

معمولا وقتی قند موجود در رژیم‌های غذایی زیاد باشد، این بیماری به وجود می‌آید. زمانی که شما پیاز مصرف می‌کنید، مقدار انسولین موجود در سیستم بدن افزایش پیدا می‌کند.

«آلیل پروپیل دی‌سولفید» موجود در پیاز، بعضی بخش‌های کبد را که انسولین در آن‌ها غیرفعال می‌شود، فعال کرده و بدین ترتیب مقدار انسولین بیشتری برای سنتز گلوکز در جریان خون آزاد می‌شود. در نتیجه تاثیر زیادی در کاهش خطر ابتلا به دیابت دارد.

بهبود سلامت قلب و عروق

پیاز، حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان به نام «کوئرستین» است که اثر رادیکال‌های آزاد را که باعث آسیب سلولی می‌شود، خنثی کرده و نقش مهمی در سلامت افراد دارد.

همچنین کوئسترون، باعث نرمی و انعطاف‌پذیری رگ‌ها می‌شود، به تنظیم فشار خون و کاهش سطح کلسترول افرادی که در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند، کمک می‌کند.

علاوه بر این خوردن پیاز، باعث رقیق شدن خون می‌شود؛ در نتیجه احتمال لخته شدن خون کاهش پیدا می‌کند. به منظور تامین سلامت قلب و عروق، توصیه می‌شود افراد مصرف پیاز را در رژیم غذایی روزانه خود جای دهند.