

افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نباشد تن من مباد
همه سر به سر تن به کشتن دهیم

بدین بوم و بر زنده یک تن مباد
از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

Scientific

علمی

فرستنده: عنایت و همن

۱۵ اکتوبر ۲۰۱۳

اعجاز خوراکی ها

خواص دارویی پیاز

از پیاز به عنوان یک داروی ضد عفونی کننده استفاده می شود. مالیدن آب پیاز به صورت از ایجاد لکه ها جلوگیری می کند و از مخلوط آب پیاز و عسل می توان به عنوان یک کرم ضد چروک استفاده کرد.

پیاز سرشار از ویتامین C، کلسیم، مگنیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، گوگرد و اسید فولیک و مقدار کمی آهن، مس و قلعی است که تاکنون تحقیقات زیادی برای اثبات خواص آن صورت گرفته است.

خوردن پیاز در پیشگیری از پوکی استخوان مؤثر است؛ چرا که پیاز با جلوگیری از کاهش مواد معدنی به ویژه کلسیم موجود در سلول های استخوانی از بروز پوکی استخوان جلوگیری می کند.

پژوهشگران دانشگاه برن سوئیس، ترکیبی در پیاز شناسایی کرده اند که از کاهش حجم استخوان و پوکی آن جلوگیری می کند. این ماده در پیش گیری در کاهش نیافتن مواد مصرفی - به ویژه کلبه سلول های استخوانی - تأثیر زیادی دارد.

پیاز، قند خون و کلسترول را پائین می آورد.

پیاز یکی از گیاهان بسیار قدیمی است که انسان آن را شناخته و در غذای خود استفاده می کرده است در کتاب های پزشکان قدیم از پیاز به سبب داشتن الیاف و ویتامین ها و فلزات به عنوان داروخانه ای کامل نامبرده شده است.

بوی آن میکروب های مضر را از بین می برد.

قند خون را کاهش می دهد.

از ابتلاء به سکنه جلوگیری می کند.

قلب را فعال می کند و کلسترول را کاهش می دهد.

گردش خون را تقویت می کند.

به سبب داشتن آنتی اکسیدان، تنش و نگرانی را از بین می برد.

الیاف غذایی آن دستگاه هاضمه را تقویت می کند.

پیاز از سرطان ریه جلوگیری می کند:

مواد کیمیایی موجود در پیاز خطر ابتلاء به سرطان ریه را کاهش می دهد. مواد «فلانوئید» از دچار شدن به انواع بیماری ها جلوگیری می کند و به وفور در پیاز یافت می شود.

پیاز برای پوست بسیار مفید است. زیرا خون را تصفیه می کند و در نتیجه رنگ چهره زیباتر و جذاب تر می شود. همچنین پیاز به دلیل داشتن گوگرد باعث افزایش رشد موهای سر می شود. پیاز به دلیل داشتن آهک، دندانها را محکم می کند و باعث استحکام استخوان بندی بدن می شود... بنابراین خوردن پیاز در کودکان مبتلا به نرمی استخوان و سالمندان مفید است.

اگر سرما خورده اید، چند پیاز را برش داده و در نقاط مختلف خانه قرار دهید... پیاز مانند یک دستگاه تصفیه هوا از ابتلای سایر اعضای خانواده به این بیماری جلوگیری خواهد کرد.

همچنین اگر خارج خانه غذا می خورید، پیاز را همراه آن مصرف کنید، زیرا ماده ای در پیاز وجود دارد که از مسمومیت غذایی حاصل از خوردن گوشت مانده جلوگیری می کند.

اگر شخصی به دلیل مصیبت وارده دچار حملات عصبی شده، پیازی را به دو نیم کرده و جلوی بینی او بگیرید. "نوش پیاز" فواید متعددی دارد. به تازگی متخصصان علوم تغذیه فرانسه دریافته اند که "نوش پیاز" ادرار آور است زیرا ۸۵ درصد آن را آب تشکیل می دهد.

در نوش پیاز ۲۴۳ میلی گرم پتاسیم و ۴ میلی گرم سدیم و ۲۷ گرم کالری است. دانشمندان دریافته اند که بخش سفید رنگ "نوش پیاز" دارای مواد قندی است که در ادرار کردن تأثیر می گذارد و بخش سبز آن ویتامین «ب» دارد که دستگاه دفاعی بدن را تقویت می کند. و ۲ میلی گرم ماده کائوتین "نوش پیاز" به بازسازی سلولها کمک می کند.

همچنین پیاز به دلیل داشتن ماده "گلوکوزین" که مشابه هورمون انسولین است، قند خون را تنظیم می کند. گفتنی است، خوردن نصف پیاز متوسط در روز ۳۰ درصد از مقدار کلسترول بد خون را کاهش می دهد و به جای آن باعث افزایش کلسترول خوب خون می شود. پیاز منبع غنی نوعی اکسیدان است که از بروز سرطان در افراد جلوگیری می کند.

این گیاه خوراکی از بیماری آب مروارید در چشم نیز جلوگیری می کند و بنابراین مصرف آن به افراد مسن توصیه می شود