

رازهای نهفته در پیاز

پیاز گیاهی است دو ساله از تیره سوسن ها و دارای برگه های تو خالی و استوانه ای شکل است. پیاز انواع گوناگونی دارد، مانند پیاز سفید، پیاز بنفش، پیاز قرمز و یا مخلوطی از قرمز و بنفش. نوع سفید آن، شیرین بوده و به صورت خام یا سرخ کرده با روغن در غذاها به مصرف می رسد، و اثر درمانی خام یا پخته و یا پیاز شیرین و نوع تند آن با یکدیگر فرق داشته و خام آن اثرات درمانی بیشتری دارد. امروزه پیاز یکی از سبزیجات خوراکی به شمار می رود و در تمام دنیا کشت می شود. به طور کلی پیاز یکی از مفیدترین سبزیجاتی است که بسیار مورد استفاده قرار می گیرد و می توان گفت یکی از سبزیجاتی است که روزانه مورد مصرف قرار می گیرد.

خواص با ارزش پیاز

- ۱- ضد سرطان است. بر طبق تحقیقات انجام شده پیاز سرشار از ترکیبات گوگردی است که قادر به متوقف کردن روند تغییر شکل سلول ها که معمولاً منجر به سرطانی شدن آنها می شود، می باشد.
- ۲- در سلامت دستگاه تنفسی موثر است. پیاز تاثیر فوق العاده ای در برطرف نمودن احتقان مجاری تنفسی
- ۳- در تنظیم قند خون مفید است. پیاز تاثیر فوق العاده ای در تنظیم قند خون دارد شیمیایی عمل می کند. پیاز دارای یک نوع انسولین گیاهی است که برای مبتلایان به بیماری دیابت، داروی موثری است و قند خون را پایین می آورد. برای این منظور باید از پیاز خام مصرف نمایند.
- ۴- دارای مواد معدنی سودمند می باشد. پیاز دارای ترکیبات گوگردی، کلسیم، املاح سدیم و پتاسیم، ید، سیلیس، آهن، نیترات، فسفر می باشد. پیاز دارای ید است. برم در پیاز وجود دارد.
- ۵- یک آنتی بیوتیک طبیعی است. این گیاه شفا بخش تاثیر فوق العاده ای در از بین بردن میکروب ها دارد. پیاز آنتی بیوتیکی قوی است که طیف وسیعی از میکروب های بیماری زا، از اسهال گرفته تا سل را از بین می برد.
- ۶- در تنظیم کلسترول خون موثر است. برای افزایش و کلسترول خون (HDL)، مصرف پیاز خام مفید است. همچنین پیاز مانع می شود که کلسترول بد (LDL) اکسیده شود. این اکسیداسیون با ایجاد پلاک های چربی روز (دیواره) سرخرگها، زمینه ساز حمله قلبی و سکته مغزی است.
- ۷- در رقیق نمودن خون تاثیر دارد. مصرف پیاز خام و یا پخته تاثیر فوق العاده در رقیق نمودن خون دارد (از تشکیل لخته در رگها جلوگیری می کند).
- ۸- دارای ویتامین های گوناگون است. پیاز دارای ویتامین های A, B, و C می باشد

- ۹- موهای بدن را تقویت می کند. (گیاه شفابخش پیاز) به علت داشتن گوگرد موهای سر و بدن را تقویت می کند
- ۱۰- به هضم غذا کمک می کند. پیاز به هضم غذا (به ویژه مواد نشاسته ای) کمک کرده و نفخ را از بین می برد. (مشروط بر اینکه خام خورده شود).
- ۱۱- به رشد کودکان و افراد سالمند کمک می کند. خوردن پیاز پخته و خام به رشد (کودکان)، به ویژه کودکان عقب افتاده کمک می کند. همچنین پیاز برای کم رشدی بچه ها و ضعف (افراد سالمند) مفید است.
- ۱۲- درمان زگیل های گوشتی است. برای از بین بردن زگیل، غالبا " کافی است که صبح و شب پیاز سفیدی را به (زگیل) بمالید و پوسته زگیل را بردارید. بهتر است برای رفع زگیل، داخل یک پیاز سفید بزرگ را خالی کرده و این حفره را با نمک دریا پر نمایید، سپس مایع به دست آمده را صبح و شب بر روی زگیل بمالید.
- ۱۳- مقوی قوای جنسی است. پیاز به علت داشتن فسفر تحریک کننده و برانگیزنده دستگاه های آمیزشی است. خوردن پیاز که با گوشت چرب پخته باشد مقوی نیروی جنسی زن و مرد خواهد بود. این اثر در مصرف پیاز خام به مقدار کمتر نیز وجود دارد.
- ۱۴- ضد عفونی کننده چشم است. پیاز چون اشک آور است ضد عفونی کننده چشم است. پیاز دارای هورمون و دیاتسازی است که نمود چشم را تقویت می نماید.
- ۱۵- افزایش فشار خون را کاهش می دهد. پیاز افزایش فشار خون را کاهش می دهد، مشروط بر اینکه به طور مداوم یا لااقل هفته ای یک مرتبه از آن استفاده نمایند.
- ۱۶- برای تسکین سوزش در گزیدگی حشرات مفید است. در گزیدگی زنبور و زنبور عسل برای تسکین سوزش و درد حاصل از گزش بسیار مفید است. در این موارد باید شیره پیاز خام را در محل گزش زنبور بمالید (و یا روی محل نیش زدگی بگذارید).
- ۱۷- برای رفع یبوست و نفخ روده ها مفید است. مصرف پیاز برای رفع یبوست و نفخ روده ها مفید است. برای این منظور ممکن است پیاز را به آرامی بپزند و در اثنای پختن (به تدریج) به آن کره اضافه نمایند و سپس مصرف نمایند.
- ۱۸- میگرن را آرامش می دهد. پیاز میگرن (درد نیمه سر) را تسکین می دهد برای این کار باید پیاز خام را له کرده بر پیشانی قرار دهید. تحریکی که در هنگام پوست کندن پیاز حاصل می شود، دردهای شدید نیمه سر (میگرن) را برطرف می نماید.
- ۱۹- سنگ کلیه را دفع می کند. مصرف پیاز در دفع سنگ کلیه درمان ورم کلیه و آماس چرکی آن (نفريت و پیلونفریت) موثر است

۲۰- در درمان ارتفاع زدگی موثر است. پیاز در درمان کوه گرفتگی موثر است و کسانی که در ماشین و هواپیما دچار استفراغ می شوند، بایستی از پیاز استفاده نمایند.

۲۱- افزایش دهنده عمر است.

۲۲- ادرار آور قوی است. پیاز ادرار آور قوی است و در بیماری هایی که حتماً "بایستی جریان ادرار شدید شود، مانند شاش بند، سنگ کلیه، سنگ مثانه، ورم ساق ها، ورم مثانه، پروستات، سیروز کبدی (تشمع کبدی)، رماتیسم مفاصل و غیر مفید است

۲۳- باعث تقویت استخوان می باشد. پیاز به علت داشتن آهک در خود باعث محکم شدن و تقویت استخوان بندی می شود و از (بروز) نرمی استخوان ها جلوگیری می کند. سیلیس موجود در پیاز در نگه داری استخوان ها و رگها ضروری است. پیاز خشک، خطر ابتلا به بیماری پوکی استخوان را کاهش می دهد.

۲۴- یک ماده ضد عفونی کننده است. پیاز یک ماده ضد عفونی کننده است و میکروب گوشت ها را از بین می برد و ثابت شده که سم گوشت های مانده را که باعث ایجاد اسهال می نماید را کم می کند، روی این اصل کسانی که در بیرون از خانه غذا می خورند پیاز را فراموش نکنند.

۲۵- در رفع خستگی مؤثر است. پیاز، خستگی را برطرف می کند و به اعصاب نیرو می بخشد. خوردن سه پیاز خام در روز خستگی شما را برطرف می کند

۲۵- رگها را جوان تر می کند. پیاز دارای خاصیت کاهش سختی عروق است و موجبات نرمش مویرگ ها را فراهم میکند

۲۷- در سلامت پوست تأثیر دارد.

۲۸- محافظ قلب است. مصرف پیاز به صورت تازه ، خشک و حتی پخته در پیشگیری از بروز بیماری های قلب و عروق و سکت قلبی نقش مهمی دارد

۲۹- در سلامت دهان و دندان نقش دارد. پیاز لته ها را محکم می کند. (این گیاه شفا بخش) بوی بد دهان را که ناشی از بد کار کردن معده است، برطرف می نماید. آب پیاز برای دندان درد مفید است

۳۰- از بروز عفونت کیسه صفرا و مجاری آن جلوگیری می کند. به دلیل وجود ترکیبات گوگرد دار که در پیاز وجود دارد عفونت کیسه صفرا و مجاری صفرا وی که از عوامل تشکیل دهنده سنگ های مرکب با املاح کلسیم و باکتری عفونت زا است از بین رفته و التهاب کیسه صفرا بر طرف می شود. ترکیبات گوگرد دار پیاز موجب تحریک ترشح صفرا از کیسه صفرا می شوند.

۳۱- در کارهای خانه مصرف دارد. پیاز در کارهای خانه مصرف دارد. پوست پیاز حباب های لامپ را پاک می کند. پیازی که به دو نیم شده باشد می تواند اشیاء چربی مانند کمر بند و یا کیف را براق

نموده، شیشه‌ها را شفاف و حتی تیغه‌های چاقو را که کمی حالت زنگ زدگی دارند، براق نماید. برای دفع کرم چوب می‌بایستی آن را به مدت دو هفته هر روز با پیاز مالش داد. مخلوط خاک و پیاز له شده برای تمیز کردن ظرف‌های مسی خوب است.

توصیه‌های مهم:

- بهتر است که از پیاز در برنامه غذایی روزانه تان استفاده کنید.
- بنا بر عقیده دانشمندان چنانچه اشخاصی دچار حساسیت، بیماری‌های پوستی خارش دار و خونروی باشند باید از مصرف پیاز خام خودداری نمایند. زیرا پیاز طبیعت گرم و سودایی (حساسیت‌زایی) دارد و ضمناً خونریزی را تشدید می‌کند
- شما می‌توانید به آسانی پیاز را با محتویات غذایی تان مخلوط بسازید.
- پیاز پوست کنده را به مدت طولانی در مجاورت هوای آزاد قرار ندهید، زیرا مواد مغزی آن از بین می‌رود.
- پیازها را قبل از این که جوانه بزنند و یا نرم شوند مصرف کنید.
- بسیاری از افراد در جایگزین نمودن نمک با چاشنی‌های دیگری مانند پیاز، سیر، موسیر، فلفل قرمز، لیمو ترش، سبزی‌های خشک شده مانند پونه، آویشن، نعناع، شوید موفق بوده‌اند.
- از پیاز می‌توان در تهیه سالاد و سس سالاد و نیز به عنوان چاشنی و یا در سس‌هایی که گوشت را در آن می‌خوابانید، استفاده کنید.
- چنانچه پیاز با سبزیجاتی مانند کاهو و جعفری خورده شود تا اندازه‌ای بوی پیاز تخفیف می‌یابد.
- ساده‌ترین روش برای از بین بردن بوی پیاز، شستشوی دست‌ها با عرق بهار نارنج یا محلول رقیق شده جوش شیرین (بی‌کربنات سدیم) است.
- عرق نعناع نیز برای برطرف کردن بوی پیاز مفید است.

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۲- زندگی سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی (کتاب در دست چاپ توسط موسسه دانشمند)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامتی

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

