

## خوردن پیاز برای قلب و سیستم قلبی عروقی بسیار خوب است!

### پیاز، دوست قلب و عروق

پیاز از خانواده سیر است (پیاز زرد و قرمز) امروزه پیاز، یکی از سبزیهای خوراکی به شمار می رود. پیاز از دوران ما قبل تاریخ به وسیله مردم مصر، روم و یونان به صورت یکی ماده غذایی مورد استفاده قرار گرفته و حتی بین مصریان قدیم مورد احترام بوده است. به نظر می رسد که انسان از زمان های بسیار دور با این گیاه آشنا بوده اند. امروزه پیاز یکی از سبزیجات خوراکی به شمار می رود و در تمام دنیا کشت می شود. در مورد فواید و خصوصیات پیاز، مطالعه ها و بررسی های جالب از طرف پژوهشگرها انجام شده و به این نتیجه رسیده اند که پیاز یکی از مفیدترین و بهترین هدیه طبیعت به انسان می باشد.

طبیعت هر آنچه برای سالم بودن نیاز داریم را در اختیار ما قرار داده است. پیاز را معدنی از گنج ها، برای بهبود و حفظ سلامت می دانند! آیا برای مشکلات قلبی خود به پیاز فکر می کنید؟ بله، یکی از بهترین کارهایی که می توانید برای قلب خود انجام دهید خوردن پیاز است: خام، پخته، بو داده، در سوپ یا هر روش دیگر؛ همه آنها خواص مختلفی دارند که آنها را برای قلب مفید می کند. پیاز فراتر از یک ماده اصلی آشپزخانه است. این یک غذای فوق العاده کلاس جهانی است که به احتمال زیاد به دلیل موقعیت مشترکش در آشپزی، بسیار سر و صدا کرده است.

پیاز فواید برتر برای پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری های شایع، از جمله انواع مختلف سرطان، بیماری عروق کرونر قلب، دیابت نوع ۲ و آب مروارید دارد. علاوه بر این، پیاز می تواند به عنوان یک آنتی بیوتیک قوی عمل کرده و در کاهش بیماری های ناشی از مواد غذایی ناشی از آلودگی میکروبی مفید باشد. پیاز حاوی ترکیبات فوق العاده قدرتمندی است که فواید زیادی برای سلامتی دارد.

صدها مطالعه علمی منتشر شده در مورد این ترکیبات طبیعی نشان می دهد که آنها از عصب ها و سیستم قلبی عروقی بسیار محافظت می کنند و عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند، با رشد انواع مختلف تومورها مبارزه می کنند، به ارتقا عملکرد هورمون سالم و بسیاری موارد دیگر کمک می کنند. خوردن پیاز برای قلب و سیستم قلبی عروقی بسیار خوب است. پژوهشگران می گویند مصرف پیاز و سیر را می توان به عنوان شاخص شیوه زندگی سالم و بهره مندی از رژیم غذایی دارای انواع ترکیبات گیاهی ضدسرطان و بیماری های قلبی-عروقی در نظر گرفت.

## فواید بالارزش پیاز برای افزایش سلامت قلب و عروق:

- پیاز محافظ قلب است. مصرف پیاز، به صورت تازه، خشک و حتی پخته در پیشگیری از بروز بیماری های قلب و عروق و سکتة قلبی نقش مهمی دارد. تحقیقات بی شمار تاثیر شفافبخش و معجزه آسای پیاز را به ویژه برای قلب ثابت نموده اند.
- در مطالعه اخیر ، که در مجله اروپایی تغذیه منتشر شده است ، محققان دریافتند که خوردن پیاز یا سیر به طور قابل توجهی خطر ابتلا به اولین حمله قلبی را کاهش می دهد. این مطالعه مقایسه عادات غذایی ۷۶۰ بیمار مبتلا به حمله قلبی با ۶۸۲ گروه کنترل همسان که هرگز دچار حمله قلبی نشده بودند. پس از تنظیم تعداد متغیرها ، کسانی که حداقل یک وعده پیاز در هفته می خورند ۲۲ درصد خطر ابتلا به حمله قلبی را کاهش می دهند. یک وعده سیر در هفته خطر حمله قلبی را ۱۶ درصد کاهش می دهد. اگرچه نحوه پیاز و سیر از حمله قلبی ناشناخته است ، اما ترکیبات موجود در پیاز و سیر ممکن است خون را کمی رقیق کرده و فشار خون را کمی کاهش دهند.
- خوردن پیاز برای قلب یکی از بهترین روش های آزمایش شده برای مقابله با مشکلات قلبی است.
- پروستاگلاندین های موجود در پیاز باعث کاهش میزان سکتة قلبی و مغزی می شود.
- سلنیوم موجود در پیاز موجب پیشگیری از بروز نارسایی های عروق کرونر ، کمک به جلوگیری از بروز سکتة های مغزی و کم کردن خطرات حمله قلبی می گردد.
- یکی از خاصیت های عمده پیاز کم کردن کلسترول خون (چربی خون) و کنترل آن در بدن می باشد. بر اساس گزارش کمیسیون کارشناسان طب گیاهی آلمان، پیاز دارای خواص پایین آورنده چربی و فشار خون است و از تجمع پلاکت ها (ترومبوسیت ها) جلوگیری می کند. بسیاری از محققان دریافتند که پیاز خام ، به طور مشخص سطح کلسترول خوب خون ( HDL ) را افزایش می دهد. حتی لازم نیست مقدار زیادی بخورید: نصف پیاز زرد یا سفید خام متوسط ، یا آب معادل آن روزانه معمولاً برای بالا بردن چشمگیر کلسترول خوب خون ( HDL ) و به طور متوسط ۳۰٪ در حدود سه از چهار بیمار قلبی کافی است ، طبق گفته پژوهشگران آزمایشگاه عروقی دانشگاه تافتز در بیمارستان سنت الیزابت در بوستون در چند مورد ، سطح HDL در افرادی که رژیم پیاز داشتند حتی دو برابر یا سه برابر شده است. محققان دانشگاه چینی در هنگ کنگ

دریافتند که پیاز قرمز به از بین بردن کلسترول بدخون (LDL) که مسئول حملات قلبی و مغزی است کمک می کند.

- پرده بسیار نازک موجود در داخل پیاز، فشار خون را کم کرده و موجب کم شدن و یا از بین رفتن گرفتگی رگ های خونی شده و از خطر سکته قلبی جلوگیری می کند.
- از قدیم سیر و پیاز دشمن لخته های ناخواسته در خون به شمار آمده اند. در یک پاپیروس مصری پیاز داروی مقوی خون معرفی شده است. پزشکان آمریکایی از قدیم پیاز را تسویه کننده خون به حساب می آورند. بر اساس مطالعات بالینی پیازها مقدار چربی خون را پایین آورده و از تشکیل لخته های خونی در افراد مورد مطالعه جلوگیری می نمایند. موادشیمیایی موجود در پیاز مانع انعقاد خون در رگ ها است. پیاز، خام یا پخته شده، به عنوان ضد انعقاد و نیرویی برای احیای سیستم محافظتی حل کننده لخته خون در بدن عمل می کند. پژوهشگران دانشگاه هاروارد به بیماران قلبی روزانه پیاز دادند و نتیجه گرفتند ماده موثر موجود در پیاز، لخته شدن خون را برطرف می کند.
- بدن دارای یک سیستم کنترل و تعادل دقیق برای لخته شدن خون در هنگام لزوم و حل لخته ها است. لخته های انسدادی در عروق کرونر و سایر رگ های خونی می توانند اکسیژن رسانی را خفه کنند و ماهیچه های قلب و سلول های مغزی را از بین ببرند.
- پیاز رگ ها را جوان تر می کند. سازمان بهداشت جهانی مصرف پیاز را برای نارسایی رگ های خونی سالخوردگان توصیه کرده است. تحقیقات نشان داده است مصرف پیاز می تواند احتمال بروز آتروسکلروز (تصلب شرایین) را کم کند. سازمان بهداشت جهانی اعلام نموده که استفاده از پیاز در درمان تصلب شرایین توسط یافته های بالینی به اثبات رسیده است. کمیسیون کارشناسان طب گیاهی آلمان، پیاز را برای پیشگیری از بروز تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) مناسب تشخیص داده است. به گزارش BBC، پژوهشگران انستیتو مطالعات تغذیه انگلستان متوجه شده اند پیاز حاوی نوعی آنتی اکسیدان به نام کوئرستین است که می تواند از بروز التهاب در رگ ها و ضخیم و سفت شدن آنها در دراز مدت جلوگیری کند. این مطالعه جدید نشان داده که مواد حاصل از سوخت و ساز کوئرستین می تواند از بروز فشار خون بالا و نیز تنگی و انسداد عروق تغذیه کننده قلب و در نتیجه سکته قلبی و مغزی پیشگیری کند. البته پژوهشگران تاکید دارند مصرف مقادیر متعادل از پیاز، می تواند این اثر مفید را داشته باشد. کوئرستین از سمی شدن کلسترول بدخون (LDL) و حمله آن به شریان ها جلوگیری می کند.

مطالعه ای در فنلاند مشخص گردید که کسانی که از بیوفلانوئیدها، به ویژه کوئرستین بیشتر مصرف می کنند خطر بروز حمله قلبی کشنده در آنها بسیار کم می شود. مقدار کوئرستین در پیازهای قرمز و زرد زیاد و در پیاز سفید بسیار کم می باشد. به عقیده آنها، مصرف روزانه ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم پیاز، بهترین تاثیر را روی دیواره عروق دارد و مصرف بیش از این مقدار، اثر آن را کم می کند.

- برخی از مواد شیمیایی پیاز باعث می شود پلاکت ها به هم نچسبند ، برخی دیگر نیز به طور فعال برای حل شدن لخته ها در هنگام تشکیل کار می کنند. مطالعات اخیر نشان داده اند که پیاز مانند سیر ممکن است از تجمع پلاکت ها جلوگیری نماید. بر اساس گزارش کمیسیون کارشناسان طب گیاهی آلمان، پیاز دارای خواص پایین آورنده چربی و فشارخون است و از تجمع پلاکت ها جلوگیری می کند.
- پژوهشگران در هندوستان مشاهده کرده اند که پیاز جوشانده موج پایین آمدن قند خون در گلوکز در بین کسانی که دچار بیماری دیابت (بیماری قند) بودند و به آنان گلوکز داده بودند می شود.
- پیاز افزایش فشار خون را کاهش می دهد؛ مشروط بر این که به طور مداوم یا لااقل هفته ای یک مرتبه از آن استفاده نمایند.

#### **توصیه های مهم:**

- بهتر است که در برنامه غذایی روزانه تان از پیاز استفاده کنید.
- برای دور نگهداشتن خون از لخته، پیاز را به صورت خام یا پخته مصرف کنید.
- از پیاز می توانید در تهیه سالاد و سس سالادونیزبه عنوان چاشنی و پادرسس هایی که گوشت را در آن می جوشانید، استفاده کنید.
- هر گاه غذای چرب مصرف می کنید حتما همراه آن پیاز بخورید. برای مثال با همبرگر، تخم مرغ یا کباب کوبیده، پیاز بخورید، زیرا از غلیظ شدن و لخته شدن خون جلوگیری می کند.
- پیاز پوست کنده را به مدت طولانی در مجاورت هوای آزاد قرار ندهید، زیرا مواد مغذی آن از بین می رود.
- شما می توانید به آسانی پیاز را با محتویات غذایی تان مخلوط بسازید.
- آب پیاز باید سریعاً مصرف شود، زیرا فاسد می گردد.

- می توانید قسمت هایی از پیاز یا پیازچه را که مصرف نکرده اید قطعه قطعه کنید و محکم بسته بندی کرده و در فریزر قرار دهید.
- چنانچه انعقاد خون شما به کندی انجام می گیرد از مصرف بیش از اندازه پیاز خودداری کنید که این مساله در مواقع انجام دادن اعمال جراحی بسیار حائز اهمیت است؛ بنابراین نباید با داروهای ضدانعقاد، پیاز مورد استفاده قرار گیرد.
- پیازها را قبل از این که جوانه بزنند و یا نرم شوند، مصرف کنید.
- عیب پیاز این است که پس از خوردن آن بوی ناپسندی که مربوط به اسانس پیاز است از راه دستگاه دفع شده موجب بروز ناراحتی خود و اطرافیان می شود. برای برطرف کردن بوی پیاز ممکن است پس از مصرف پیاز یک عدد گردو میل نمایید. و یا چند عدد باقلا را جویده مدتی در دهان نگه دارید.

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۲- زندگی سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)
- ۳- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

۴-How Onions and Garlic Help Your Heart - Informed Opinion, Natural Health Research Institute, (NHRI), 2020, (<https://www.naturalhealthresearch.org>)

۵-Onions "cut heart disease risk", BBC News, 2007, (<http://news.bbc.co.uk/>)

۶-Onions for Your Heart, Foods-Healing-Power, 2020 (<https://www.foods-healing-power.com>)

۷-Garlic, onions and cardiovascular risk factors. A review of the evidence from human experiments with emphasis on commercially available preparations. J Kleijnen, P Knipschild, and G ter Riet, 1989, National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>)

۸-Red onion helps prevent heart disease, Times of India, 2011,  
(<https://timesofindia.indiatimes.com>)

۹-To stay healthy, eat an onion a day, Chris Kilham, FOX News  
Network, LLC, 2020,( <https://www.foxnews.com>)

---

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)