

پیاز، معجزه گری شگفت انگیز در طبیعت!

از پیاز در برنامه غذایی روزانه تان استفاده کنید.

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 سبزی هایی 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

- 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.
- در سلامت دستگاه تنفسی موثر است.
- در تنظیم قند خون مفید است: پیاز تاثیر فوق العاده ای در تنظیم قند خون دارد شیمیایی عمل می کنند. 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.
- شیره یا همان آب پیاز خام اثر بسیار مفیدی در بهداشت و لطافت پوست دارد، به خصوص برای

پوست‌هایی که چرب و ضخیم هستند.

- استفاده از پیاز برای تقویت رشد مو و برطرف کردن شوره و پوسته پوسته شدن پوست سر از زمان بسیار قدیم متداول بوده است. برای این منظور سه عدد پیاز را پوست کنده، مدت ده دقیقه در یک لیتر آب می جوشانند. سپس حاصل را صاف کرده، پس از سرد شدن هر روز، به طور مرتب، به آرامی روی پوست سر، ماساژ می دهند.
- ضماد پیاز برای التیام و بهبود سرمازدگی موضعی، درد ناخن، بریدگی، زگیل و عوارض سطحی پوست به کار می رود.
- سعی کنید با استفاده از آب پیاز به پوست سر براقی و درخشش مسی بیشتر بدهید. ترکیبات و روش تهیه محصولی که برای رنگ کردن مو به کار می رود به شرح زیر است: ۳۰ گرم پوست پیاز خشک را در ۲۰۰ گرم آب چند دقیقه می جوشانند، سپس آن را صاف کرده پنج گرم گلیسرین به آن می افزایند. این فرآورده را هرروز به موها می مالند تا رنگ مورد نظر به دست آید.
- پیاز حاوی یک روغن فرارتنندی است که دارای خاصیت ضد عفونی کننده است و این اثر به رابطه مستقیم با مقدار گوگرد موجود در روغن یاد شده دارد.
- استفاده از آب پیاز به پوست جهت افزایش رشد مجدد مو کمک می کند و از بروز شوره سر جلوگیری می نماید. همچنین به براق شدن موها کمک می کند.
- قرار دادن پیاز نیمه پخته در محل سوختگی اثر آرام کننده دارد.

- ماساژ پوست با آب پیاز و یا قطعه کوچک پیاز برای افزایش گردش خون مفید است، که با انجام این کار در آن شادابی و زیبایی بیشتری ظاهر می شود.
- پیاز در درمان ترک خوردگی دست مؤثر است.
- آنتی‌اکسیدان‌های پیاز به جنگ چین و چروک می‌روند. یکی از خواص پیاز، خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن است. آنتی‌اکسیدان‌ها، تاثیر به سزایی در مراقبت از پوست دارند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در پیاز با رادیکال‌های آزادی که باعث ایجاد چین و چروک می‌شوند مقابله کرده و پوست شما را از چین و چروک محافظت می‌کنند. پیاز، اثر مفید در رفع چین و چروک صورت ظاهر می کند و برای این کار از پیاز، پمادی تهیه می کنند و به صورت می مالند. هرگاه چین و چروک و زردی در صورت شما پیدا شده یک پیاز درشت را چهار قسمت کنید و در سه فنجان آب بجوشانید به اندازه ای که پیاز کاملاً بپزد و آب آن به یک فنجان تقلیل یابد صبح ناشتا آن را بنوشید.
- پیاز لایه بردار است. عصاره پیاز چون دارای اسیدهای گیاهی است روی پوست می‌تواند پیلینگ مناسب انجام دهد، یعنی باعث ریزش و رفع لایه سلول‌های مرده و کراتینی پوست شود و این فعالیت، شادابی پوست را فراهم می‌آورد که ثمره این عملکرد داشتن پوستی بدون لک، جوش، تمیز و با طراوت بوده که در بررسی‌ها و تحقیقات به اثبات رسیده است. بعد از شستن پوست اگر لازم باشد بهتر است به مقدار لازم کرم گیاهی روی پوست مالیده شود. البته پوست‌های چرب معمولاً نیاز به کرم ندارند.
- پیاز برای تسکین سوزش در گزیدگی حشرات مفید است. در گزیدگی زنبور و زنبور عسل پیازی را

رنده کنید و روی محل نیش زدگی زنبور به مدت یک ربع بگذارید مفید است.

- خونریزی و التهاب پوست را می توانید با پیاز تسکین دهید. یک عدد پیاز را پوست بگیرید، آن را به صورت ورقه های ضخیم ببرید و در ظرفی له کنید تا به صورت حریره در آید. با دستمال کاغذی کمی از این حریره را بر دارید و بر روی آکنه خونی بگذارید. اجازه دهید دست کم ۱۵ دقیقه اثر کند. در صورت نیاز این کار را تکرار کنید. سپس از پوست خود با استفاده از پماد ویتامین E مراقبت کنید.

- برای درمان کورک و دمل می توان از پیاز کمک گرفت. قراردادن پیاز پخته روی آبسه یا دمل موجب سر باز کردن آنها می شود.

- پیاز زخم ها را بهبود می بخشد. جوشانده پیاز، برای پانسمان زخم های چرکی بسیار خوب است. مطالعات زیاد نشان داده اند که پیاز مؤثرترین وسیله برای ضد عفونی و جوش دادن جراحات و زخم ها می دانند. یک عدد پیاز را به صورت قطعات کوچک خرد کنید، آنها را روی محل زخم قرار دهید و ببینید و اجازه دهید در طول شب اثر کند. صبح روز بعد آنها را با آب اکسیژنه بشویید. بار دیگر پیاز را خرد کنید و روی زخم قرار دهید.

- مخلوط پیاز با چربی پرندگان باعث درمان سرما زدگی و خراش های سطحی بدن می گردد. پیاز تازه ای را رنده کنید آب آنرا بفشارید و بگیرید، سپس به صورت ضماد به مدت یک ربع روزی دوبار بر روی محل ترک خوردگی دست بگذارید بهبود می یابد و این برای سرما زدگی دست هم مفید است.

- پوست پیاز دارایی آنتی بیوتیک است و میکروب کشی قوی است.

- ماسک پیازتهپیه نمایید. یک پیاز بردارید و خرد کنید. پیازهای خرد شده را روی ریشه مو بگذارید. کلاه حمام و نیز یک کلاه گرم یا حوله ای حوله ای روی آن بگذارید. یک ساعت صبر کنید و بعد موی تان را با شامپو بشوئید. این ماسک را هر هفته و حدود ۲ تا ۳ ماه تکرار کنید.
- پیازدر سلامت وزیبایی دندان ها و لثه ها نقش دارد. پیاز لثه ها را محکم می کند. برای برطرف کردن عفونت دهان و لثه ها روزی چند مرتبه دهان را با جوشانده پیاز (۲۰۰ گرم پیاز را در یک لیتر آب به مدت ۱۰ دقیقه می جوشانند) شستشو می دهند.
- برای از بین بردن لکه های پرتقالی رنگ پوست، که متخصصان آن را سلولیت می نامند، می توان از جوشانده پیاز استفاده کنید. اجازه دهید که در طول شب، پیاز در آن بماند. صبح روز بعد آن را صاف کنید و قبل از صرف صبحانه و ناشتا آن را بنوشید. این دوره درمانی را باید سه هفته ادامه دهید.
- با قرار دادن پیاز پخته در محل سوختگی ها اثر آرام کننده ظاهر می شود.
- پیاز بر علیه میخچه مؤثر است. یک حلقه پیاز را بردارید، آن را روی میخچه قرار دهید و با پارچه ای ببندید. در بسیاری از موارد آب پیاز ریشه اصلی میخچه را از محل خود جدا می کند.
- 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.

- 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.

- 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) سرخرگ ها، زمینه ساز حمله قلبی و سکته مغزی است.

- یکی از مزایای باارزش پیاز، خاصیت ضد قارچ طبیعی، و ضد باکتری آن نه تنها برای پوست، بلکه برای بدن انسان است.

- ثابت شده که آب پیاز تاثیرات مثبتی در درمان مشکلات ریزش مو دارد، افراد کمی این نکته را می دانند که از آب پیاز در بسیاری تونیک های مخصوص درمان ریزش مو استفاده میشود. آب پیاز از این جهت نیز برای درمان ریزش مو مفید است، زیرا با افزایش گردش خون در پوست سر، رشد مو را تحریک می کند.

نحوه آماده سازی به شرح زیر است: یک پیاز را در آبمیوه گیری قرار داده و آب آن را بگیرید، حالا این آب را صاف کنید تا هیچ تکه پیازی نداشته باشد، آن را به پوست سر بمالید و یک ساعت صبر کنید. با این حال اگر با بوی تند و زننده پیاز مشکل دارید، آب آن را با گلاب مخلوط کنید، و یک ساعت بعد با شامپو ی گیاهی موها را بشویید. به منظور موثر واقع شدن این روش، توصیه می شود ۲-۳ هفته متوالی این کار را انجام دهید و با توجه به شدت ریزش مو دفعات انجام آن را در هفته

زیاد کنید.

- در درمان زخم گوشه ناخن موثر است. جهت التیام و بهبودی زخم گوشه ناخن، یک پیاز سفید را زیر خاکستر آتش ببرید و انگشت خود را داخل آن نموده و چند روز ادامه دهید. این عمل تأثیر زیادی در التیام زخم ناخن و رفع عفونت های آن دارد.

- پیاز موجب تقویت کلاژن سازی در پوست می شود. پیاز هم مانند سیر بر فعالیت ۲ نوع آنزیم که سبب ایجاد التهاب و تحریک پذیری پوست می شود، تأثیر گذاشته و با کاهش یا متوقف کردن فعالیت این دو آنزیم می تواند پوستی زیبا و بدون چین و چروک به ما هدیه دهد. پیاز علاوه بر دارا بودن ویتامین C و آنتی اکسیدان، حاوی ترکیباتی است که خاصیت ضدالتهابی دارد و موجب تقویت کلاژن سازی در پوست شده و در نتیجه از شل شدن و افتادگی پوست جلوگیری و آن را سفت می کند

- محلول آب پیاز لک های صورت را برطرف می کند.

- پیاز در درمان جوش های قرمز مؤثر است. برای درمان جوش های قرمزی که بر روی پوست صورت و بدن ظاهر می شود بایستی از پیاز ریز شده در سرکه مصرف کنید. آب پیاز به علت داشتن مواد ضد عفونی کننده گوگردار و اسیدهای مفید چون اسید سیتریک حتی می تواند به بهترین وجهی جوش های معمولی و سرسیاه صورت و نواحی بینی را ضد عفونی و سریع درمان کند.

- پیاز به جنگ آکنه ها می رود. استفاده از پیاز برای مقابله با آکنه ی خونی مؤثر است. یکی دیگر از ترکیبات پیاز کرومیوم است. یکی از عوامل مهم در بروز آکنه وجود باکتری است که کرومیوم

می‌تواند میزان آلودگی‌های باکتریایی را کم کرده و به کمتر شدن آکنه کمک کند. بنابراین، با وارد کردن این ماده غذایی در رژیم غذایی روزانه خود می‌توانید پوستی شاداب و زیبا داشته باشید

- در رقیق نمودن خون تاثیر دارد. مصرف پیاز خام و یا پخته تاثیر فوق العاده در رقیق نمودن خون دارد (از تشکیل لخته در رگ ها جلوگیری می کند).

- دارای ویتامین های گوناگون است. پیاز دارای ویتامین های A , B , C می باشد

- موهای بدن را تقویت می کند. پیاز به علت داشتن گوگرد، موهای سر و بدن را تقویت می کند

- 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).

- 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.

- 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.

- 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.

- 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.
- 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.
- 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).
- 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.
- 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 سنگ کلیه را دفع می کند. مصرف پیاز در دفع سنگ کلیه درمان ورم کلیه و آماس چرکی آن (نفريت و پیلونفريت) موثر است .
- 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.
- افزایش دهنده عمر است.

- 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، رماتیسم مفاصل و غیر مفید است
- 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.
- 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.
- در رفع خستگی مؤثر است. پیاز، خستگی را برطرف می کند و به اعصاب نیرومی بخشد. خوردن سه پیاز خام در روز خستگی شما را برطرف می کند
- رگ ها را جوان تر می کند. پیاز دارای خاصیت کاهش سختی عروق است و موجب نرمش مویرگ ها می شود.
- محافظ قلب است. مصرف پیاز به صورت تازه، خشک و حتی پخته در پیشگیری از بروز بیماری های قلب و عروق و سکته قلبی نقش مهمی دارد.
- 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.

- 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.
- 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، شیشه ها را شفاف و حتی تیغه های چاقو را که کمی حالت زنگ زدگی دارند، براق نماید. برای دفع کرم چوب می بایستی آن را به مدت دو هفته هر روز با پیاز مالش داد. مخلوط خاک و پیاز له شده برای تمیز کردن ظرف های مسی خوب است.

توصیه های مهم:

- بهتر است که از پیاز در برنامه غذایی روزانه تان استفاده کنید.
- بنا بر عقیده دانشمندان چنانچه اشخاصی دچار حساسیت، بیماری های پوستی خارش دار و خونروی باشند باید از مصرف پیاز خام خودداری نمایند. زیرا پیاز طبیعت گرم و سودایی (حساسیت زایی) دارد و ضمناً خونریزی را تشدید می کند.
- شما می توانید به آسانی پیاز را با محتویات غذایی تان مخلوط بسازید.
- بهتر است که در برنامه غذایی روزانه تان از پیاز استفاده کنید. شما می توانید به آسانی پیاز را با محتویات غذایی تان مخلوط بسازید.

- شما می توانید به آسانی پیاز را با محتویات غذایی تان مخلوط سازید. از پیاز می توانید در تهیه سالاد و سس سالاد و نیز به عنوان چاشنی و یا در سس هایی که گوشت را در آن می جوشانید استفاده کنید.
- هر گاه غذای چرب مصرف می کنید با آن پیاز مصرف کنید. خلالی از پیاز را بر روی همبرگر موجود در املت و یا روی پیتزا ممکن است اثر لخته سازی غذاهای چرب را خنثی کند.
- پیاز پوست کنده را به مدت طولانی در مجاورت هوای آزاد قرار ندهید، زیرا موادمغذی آن از بین می رود.
- آب پیاز باید سریعاً مصرف شود، زیرا فاسد می گردد.
- پیاز خام فعالیت معده را زیاد نموده و در نتیجه ترشح اسید کلریدریک را تشدید می کند، بنابراین کسانی که ناراحتی معده دارند ممکن است در معده خود سوزش و درد حس کنند. این گونه افراد باید پیاز پخته مصرف کنند که ترشحات دستگاه گوارش را منظم، اشتها را زیاد و دل درد و نفخ معده را درمان می کند. همچنین کسانی که مرتباً آروغ می زنند از خوردن آن باید خودداری کنند.
- 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 ضد انعقاد، پیاز مورد استفاده قرار گیرد.
- پیازها را قبل از این که جوانه بزنند و یا نرم شوند، مصرف کنید.
- - اگر پیاز به صورت خام مصرف شود، دارای اثرات درمانی بسیاری است. ولی کسانی که نسبت به این گیاه حساسیت دارند یا مبتلا به ناراحتی های پوستی هستند، بهتر است که پخته آن را میل

کنید. بنا بر عقیده دانشمندان چنانچه اشخاصی دچار حساسیت، بیماری های پوستی خارش دار و خونریزی باشند، باید از مصرف پیاز خام خودداری نمایند. زیرا پیاز طبیعت گرم و سودایی (حساسیت زدایی) دارد و ضمناً خونریزی را تشدید می کند.

- 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.

- چنانچه غذای چرب می خورید، 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.

- چنانچه پیاز با سبزی هایی مانند کاهو و جعفری خورده شود تا اندازه ای بوی پیاز مفید است.

- موقع آماده کردن پیاز برای تهیه غذا، دست ها بوی آن را می گیرند که ساده ترین روش برای از بین بردن این بو، شست و شوی دست ها با عرق بهار نارنج یا محلول رقیق شده جوش شیرین (بی کربنات سدیم) است.

- هنگام ریز کردن پیاز سعی کنید قسمت ریشه پیاز را آخر از همه ببرید. این همان قسمتی است که عوام به آن ته پیاز می گویند. در ایان صورت اشک کمتری از چشمان تان جاری خواهد شد.

- 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 چاشنی های دیگری مانند پیاز، سیر، موسیر، فلفل قرمز، لیمو ترش، سبزی های خشک شده مانند پونه، آویشن، نعناع، شوید موفق بوده اند.
- از پیاز می توان در تهیه سالاد و سس سالاد و نیز به عنوان چاشنی و یا در سس هایی که گوشت را در آن می خوابانید، استفاده کنید.
- چنانچه پیاز با سبزی هایی مانند کاهو و جعفری خورده شود، تا اندازه ای بوی آن تخفیف می یابد. 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- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، ۱۳۹۰، نشر فرهنگ اندیشمندا
- ۳- زندگی سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)
- ۴- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
- ۵- کلسترول اضافی، خدا حافظ، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال
- ۶- How onions and garlic help your heart - Informed Opinion, Natural Health Research Institute, (NHRI), 2020, (<https://www.naturalhealthresearch.org>)
- 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, National Center for Biotechnology Information, U.S. National Library of Medicine, 1989, (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>)

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

۹-Onions for Your heart, foods-healing-power, 2020
(<https://www.foods-healing-power.com>)

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

۱۱-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 سلامتی

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com