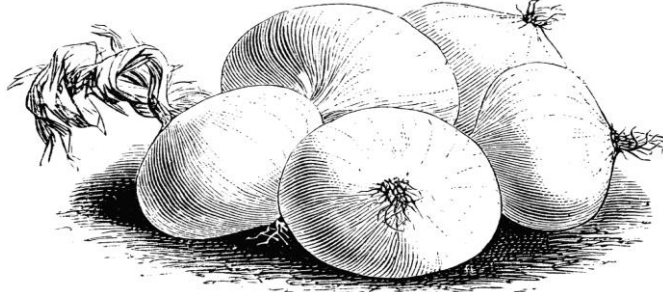


# بی خیال بوی پیاز شوید!

## پیاز، هدیه شگفت انگیز طبیعت به سلامتی

فواید جادویی پیاز در افزایش سلامتی و عمر طولانی



پیاز از دوران ماقبل تاریخ به وسیله مردم مصر، کلد، روم و یونان به صورت یک ماده غذایی مورد استفاده قرار گرفته و حتی بین مصریان قدیم مورد احترام بوده است.<sup>۲</sup> به نظرمی رسد که انسان از زمان های بسیار دور با این گیاه آشنا بوده است. از ۶۰۰۰ سال پیش تاکنون پیاز یک داروی سنتی قلمداد شده است. عده ای معتقدند که انسان های اولیه حتی

قبل از آشنایی با کشاورزی، پیاز را در زمین های حاصل خیز کاشته اند.<sup>۳</sup>

پیاز از خانواده سیر است (پیاز زرد و قرمز). پیاز، گیاهی است دو ساله از تیره سوسن ها و دارای برگه های تو خالی و استوانه ای شکل است.<sup>۱</sup> 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 تُند آن با یکدیگر فرق داشته و خام آن اثرات درمانی بیشتری دارد.<sup>۱</sup>

امروزه پیاز یکی از سبزی های خوراکی به شمار می رود و در تمام دنیا کشت می شود.<sup>۱</sup>

به طور کلی پیاز یکی از مفید ترین سبزی هایی است که بسیار مورد استفاده قرار می گیرد و می توان گفت یکی از سبزی هایی است که روزانه مورد مصرف قرار می گیرد.<sup>۱</sup>

پیاز در طول زمان نه تنها در آشپزی ، بلکه خاصیت های درمانی آن مورد توجه قرار گرفته است.<sup>۲</sup> پیاز حاوی ترکیبات فوق العاده قدرتمندی است که فواید زیادی برای سلامتی دارد .<sup>۱۴</sup>

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 ضدبیماری دیابت، سرطان و بیماری های قلبی-عروقی در نظر گرفت. (ص ۱۹۲)<sup>۱۴</sup> صدها مطالعه علمی منتشر شده در مورد این ترکیبات طبیعی نشان می دهد که آن ها به شدت از اعصاب و سیستم قلبی عروقی محافظت می کنند و عملکرد ایمنی را تقویت می کنند، با رشد بسیاری از انواع تومورها مبارزه می کنند، به عملکرد سالم هورمون ها کمک می کنند و بسیاری موارد دیگر. ..<sup>۱۱</sup>

پیاز کلسترول را کاهش می دهد، از سخت شدن رگ ها جلوگیری می کند، خاصیت ارتجاعی رگ های خونی را افزایش می دهد و به حفظ فشار خون سالم کمک می کند .<sup>۱۱</sup>

شما به راحتی می توانید ادعا کنید که پیاز قهرمان ناشناس تقویت کننده قلب و عروق است که در تمام مدت زیر بینی ما بوده است. ما آن را بو می کنیم، اما به آن احترام نمی گذاریم!<sup>۱۱</sup>

به سلامت دستگاه گوارش کمک می کند. پیاز دارای فروکتولیگو- ساکارید است، موادی که به عنوان پری بیوتیک (غذا برای باکتری های سالم روده شما) عمل می کنند که می تواند به هضم کمک کند. آن ها از روده کوچک عبور می کنند و باکتری های سالم روده بزرگ را تغذیه می کنند. بیماری های مختلف از دیابت گرفته تا سرطان روده بزرگ و افسردگی با نداشتن باکتری های سالم روده به اندازه کافی مرتبط است.<sup>۱۶</sup>

پیاز قرمز، از بیماری قلبی جلوگیری می کند دانشمندان ادعا کرده اند که پیاز قرمز، می تواند به پیشگیری از بیماری قلبی کمک کند. پژوهشگران دانشگاه چینی در هنگ کنگ دریافتند که پیاز قرمز به حذف کلسترول بد از بدن کمک می کند که مسئول حملات قلبی و سکته است. آن ها گفتند که کلسترول خوب بدن را نیز حفظ می کند که به نوبه خود به محافظت در برابر بیماری قلبی کمک می کند.<sup>۱۲</sup>

در کاهش خطر ابتلا به آلزایمر موثر است. یک مطالعه نشان داد که رژیم غذایی طولانی مدت سرشار از فلاونوئیدها خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش می دهد.<sup>۱۶</sup>

لایه بردار است. عصاره پیاز چون دارای اسیدهای گیاهی است روی پوست می تواند لایه برداری مناسب انجام دهد، یعنی باعث ریزش و رفع لایه سلول های 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.<sup>۱۰</sup>

**ضد سرطان است.** این گیاه شفابخش تاثیر فوق العاده ای در پیشگیری و درمان سرطان دارد. به طور کلی تاثیر پیاز در جلوگیری از بروز سرطان غیرقابل انکار است.<sup>۳،۲</sup> بر طبق تحقیقات انجام شده پیاز سرشار از ترکیبات گوگردی است که قادر به متوقف کردن روند تغییر شکل سلول‌ها که معمولاً منجر به سرطانی شدن آنها می‌شود، می‌باشد.<sup>۱</sup> کسانی که با غذای خود کمی پیاز خام می‌خورند کمتر به سرطان مبتلا می‌شوند. تاثیر پیازدرختی ساختن بسیاری از عوامل سرطان‌زا به اثبات رسیده است، به ویژه در معده (ص ۱۴۹)<sup>۷</sup>.

**در سلامت دستگاه تنفسی موثر است. پیاز تاثیر فوق العاده ای در برطرف نمودن گرفتگی مجاری تنفسی دارد.<sup>۱</sup>**

برخی افراد با نوشیدن آب پیاز برای مبارزه با علائم سرماخوردگی و آنفولانزا قسم می‌خورند! این ایده ممکن است این باشد که اگر پیاز بتواند با التهاب مبارزه کند و باکتری‌ها و ویروس‌ها را از بین ببرد (حداقل در لوله های آزمایش)، آب پیاز راه خوبی برای دریافت دوز قوی است. اما هیچ تحقیقی برای حمایت از این ایده وجود ندارد.<sup>۱۶</sup>

خونریزی و التهاب پوست را می‌توانید با پیاز تسکین دهید. یک عدد پیاز را پوست بگیرید، آن را به صورت ورقه‌های ضخیم برید و در ظرفی له کنید تا به صورت حریره در آید. با دستمال کاغذی کمی از این حریره را بردارید 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.<sup>۱۰</sup>

کوئرستین، یک ترکیب مهم در پیاز و مانند ویتامین E و C است و آنتی‌اکسیدانی قوی محسوب می‌شود. این ماده می‌تواند رادیکال‌های آزاد خطرناک را پاک‌سازی کند. این رادیکال‌ها در صورت باقی ماندن در بدن منجر به بیماری‌هایی مانند تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ‌ها) و انواع سرطان‌ها می‌شود.<sup>۵</sup>

برای درمان گورک و دمل می‌توان از پیاز کمک گرفت. قراردادن پیاز پخته روی آبسه یا دمل موجب سر باز کردن آن‌ها می‌شود.<sup>۱۰</sup>

پیاز دو ماده مهم یعنی آلیسین و سولفورافان خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند، در خود دارد. آلیسین، ترکیبی گوگرددار است که دارای خاصیت ضد سرطانی بسیار قوی است.<sup>۳</sup> طبق بررسی‌های انجام شده در دانشگاه جان هاپکینز آمریکا، به نظر می‌رسد که سولفورافان ترشح آنزیم

های ضدسرطان را تحریک می کند، به ویژه آن دسته از آنزیم هایی که مربوط به جلوگیری از سرطان سینه هستند.<sup>۸</sup>

استفاده از پیاز برای تقویت رشد مو و برطرف کردن شوره و پُوسته پُوسته 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 آن را صاف کرده، پس از سرد شدن هر روز، به طور مرتب، به آرامی روی پوست سر، ماساژ می دهند.<sup>۱۰</sup>

### پیاز در درمان ترک خوردگی دست مؤثر است.<sup>۱۰</sup>

آنتی اکسیدان های پیاز به جنگ چین و چروک می روند. یکی از خواص پیاز، خاصیت آنتی اکسیدانی آن است. آنتی اکسیدان ها، تاثیر به سزایی در مراقبت از پوست دارند. آنتی اکسیدان های موجود در پیاز با رادیکال های آزادی که باعث ایجاد چین و چروک می شوند مقابله کرده و پوست شما را از چین و چروک محافظت می کنند. همچنین 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 شد،

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.<sup>۱۰</sup>

شیره یا همان آب پیاز خام، اثر بسیار مفیدی در بهداشت و لطافت پوست دارد، به ویژه برای پوست‌هایی که چرب و ضخیم هستند.<sup>۱۰</sup>

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 آن را صاف کرده، پس از سرد شدن هر روز، به طور مرتب، به آرامی روی پوست سر، ماساژ می دهند.<sup>۱۰</sup>

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

اکسیژنه بشوید. بار دیگر پیاز را خرد کنید و روی زخم قرار دهید.<sup>۱۰</sup>

سیر، پیاز و موسیر، خطر ابتلا به سرطان پروستات را تا ۷۰ درصد کاهش

می دهد.<sup>۵</sup>

بر اساس تحقیقی که در فرانسه به عمل آمده ، خوردن پیاز و سیر می تواند شما را از گرفتار شدن به سرطان سینه نجات دهد. دلیل آن که پیاز این همه مؤثر است، احتمالاً به خاطر داشتن کوئرستین فراوان است که همانند یک آنتی اکسیدان عمل می نماید.<sup>۵</sup>

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 گلیسیرین به آن می افزایند. این فرآورده را هرروز به موها می مالند تا رنگ مورد نظر به دست آید.<sup>۱۰</sup>

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.<sup>۱۰</sup>

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.<sup>۱۰</sup>

در سلامت و زیبایی 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.<sup>۱۰</sup>

پژوهشگران دانشگاه هاوایی، کشف کرده اند مصرف پیاز شما را از خطر ابتلا به سرطان ریه دور نگه می دارد.<sup>۵</sup>

مواد شیمیایی گیاهی که موجب بروز رنگ قرمز در بعضی سبزی ها و میوه ها می شوند، خطر ابتلا به برخی از سرطان ها را کاهش می دهند. پیاز قرمز، از این نوع گیاهان محسوب می شود.<sup>۵</sup>

قرار دادن پیاز نیمه پخته در محل سوختگی ، اثر آرام کننده دارد.

استفاده از پیاز و سیر ، خطر ابتلا به چندین سرطان را کاهش می دهد. مطالعه روی شرکت کنندگان در تحقیق مصرف زیاد پیاز نشان داده است که ۸۴ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان دهانی و گلو و ۸۸ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان مری، ۵۶ درصد کاهش خط ابتلا به سرطان روده، ۸۳ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان حنجره، ۲۵ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، ۷۳ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان تخمدان، ۷۱ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات، ۳۸ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان کلیه در مقایسه با آنهایی که پیاز مصرف می کنند دارند. (ص ۱۴۹)<sup>۵</sup>

پیاز حاوی ماده ساپونین (Saponins) هستند که از تکثیر سلول های سرطانی جلوگیری می کنند.<sup>۴</sup>

بر طبق تحقیقات انجام شده پیاز سرشار از ترکیبات گوگردی است که قادر به متوقف کردن روند تغییر شکل سلول های سالم به سلول های سرطانی است.<sup>۸</sup>

پیاز در روز شما را از خطر ابتلا به سرطان معده دور نگه می دارد.<sup>۳</sup> این واقعیت از آزمایشی به دست آمده که دانشمندان آلمانی بر روی صدو بیست

هزار زن و مرد انجام داده اند. فردی که حداقل در روز نصف پیاز را می خورند تقریباً ۵۰ درصد کمتر به سرطان معده مبتلا می شوند تا آن هایی که اصلاً پیاز نمی خورند.<sup>۵</sup>

**ماسک پیاز تهیه 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 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.<sup>۱۰</sup>

**پیاز دارای ماده شیمیایی گیاهی دی آیل سولفید است.** این ماده گروهی از آنزیم هایی را فعال می کند که عوامل سرطان زا را بی ضرر می کند.<sup>۵</sup>

**پوست پیاز، داراری آنتی بیوتیک است و میکروب کشی قوی است.<sup>۱۰</sup>**

**مخلوط پیاز با چربی پرندگان باعث درمان سرما زدگی و خراش های سطحی بدن می گردد.** پیاز تازه ای را رنده کنید آب آن را 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.<sup>۱۰</sup>

با قرار دادن پیاز پخته در محل سوختگی ها اثر آرام کننده ظاهر می شود.<sup>۱۰</sup>

نتیجه یک تحقیق بین المللی نشان می دهد که تاثیر حفاظتی پیاز در برابر سرطان، به دلیل فانونول موجود در این مواد غذایی است؛ بنابراین گزارش، فانونول دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضدسرطانی است که این خاصیت ضدسرطانی بیشتر در فانونول کوئرستین وجود دارد که این نوع فانونول درسیب و پیاز بیشتر از همه یافت می شود. (ص ۱۵۰)<sup>۷</sup>

یکی از مزایای بارزش پیاز، خاصیت ضد قارچ طبیعی، و ضد باکتری آن نه تنها برای پوست، بلکه برای بدن انسان است.<sup>۱۰</sup>

پیاز از ابتلا به سرطان روده جلوگیری می کند.<sup>۲</sup> پژوهشگران در تحلیل از نتایج ۸ تحقیق که در ایتالیا و سوئیس انجام شد دریافتند افرادی که بیشترین مصرف سیر و پیاز را دارند در معرض کمترین خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ هستند.<sup>۹</sup>

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.<sup>۱۰</sup>

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.<sup>۱۰</sup>

**سلنیوم موجود در پیاز همراه با ویتامین E برای نگهداری حیات سلول های لوزالمعده لازم است.<sup>۱۴</sup>**

در تنظیم قند خون مفید است. پیاز تاثیر فوق العاده ای در تنظیم قند خون دارد. 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.<sup>۱</sup>

پیاز دارای یک نوع انسولین گیاهی به نام گلوکونین بوده که برای مبتلایان به بیماری دیابت داروی موثری است و قندخون را پایین می آورد و قندخون را پایین می آورد. برای این منظور باید. (ص ۱۹۸)<sup>۱۴</sup>

مصرف پیاز، به صورت تازه، خشک و حتی پخته در پیشگیری از بروز بیماری دیابت نقش مهمی دارد.<sup>۱۴</sup> پیاز سابقه طولانی به عنوان مکمل غذایی در درمان بیماری دیابت در میان مردم آسیا، اروپا و خاورمیانه، به ویژه پوست آن یکی از بهترین منابع ترکیبی به نام کوئرستین است. ثابت شده است کوئرستین از بروز بیماری های چشم، که از مشکلات عمده مبتلایان به دیابت است جلوگیری می کند. (ص ۱۹۸) <sup>۱۴</sup>

**ترکیبات پایین آورنده قند در پیاز، خیلی موثرتر از داروهای شیمیایی عمل می کنند.<sup>۱۴</sup>**

تحقیقات جدید نشان داده است که پیاز قدرت کاهش قندخون را دارد، حتی اگر مصرف آن به تهیه غذای روزانه محدود شود.<sup>۱۴</sup>

**تحقیقات بی شمار تاثیر شفابخش و معجزه آسای پیاز را جهت پیشگیری از بروز دیابت ثابت نموده اند.** پژوهشگران بر این باورند که پیاز می تواند از راه های گوناگون تعادل قندخون را حفظ کند، مانند تنظیم سوخت و ساز قند در کبد، کمک کردن به آزاد شدن در لوزالمعده و جلوگیری از نابودی انسولین می باشد و این تاثیرات به علت داشتن ترکیبات آلسین که در ساخت شیمیایی قرص های ضد دیابت به کار گرفته شده است می دانند. (صص ۱۹۹-۱۹۸) <sup>۱۴</sup>

در هندوستان پژوهشی بر روی پیاز انجام شد که در آن به افراد مورد مطالعه روزانه بین ۲۵ تا ۲۰۰ گرم آب پیاز می دادند، نتیجه یافته نشان داد که هر چه قدر مقدار پیاز مصرفی بیشتر شود قندخون پایین تر می آید. <sup>۱۴</sup>

تحقیقات پزشکی نشان می دهد که پیاز دارای ماده ای به نام آلل پروپیل است که با افزایش انسولین، موجب کاهش قندخون می شود. <sup>۱۴</sup>

**تحقیقات جدید نشان داده است که یکی از ترکیبات کم کننده قندخون موجود در پیاز، آمین می باشد.<sup>۱۴</sup>**

در مورد فواید و خصوصیات پیاز، مطالعه ها و بررسی های جالب از طرف پژوهشگرها در مونیخ و وین آمده و به این نتیجه رسیده اند که پیاز یکی از مفیدترین و بهترین هدیه طبیعت به انسان می باشد.<sup>۱۴</sup>

در سال ۱۹۶۰ در پیاز ترکیبی کشف کردند که شبیه ترکیبات موجود در قرص های ضددیابت از جمله اورنیز(orninase) می باشد. کار قرص های ضددیابت، آزادساختن انسولین از لوزالمعده و در نتیجه تنظیم قندخون می باشد.<sup>۱۴</sup>

**خلاصه پژوهش ها در مورد این گیاه معجزه آسا به این قرار است:**  
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، از خطر سکته قلبی جلوگیری می کند. موادشیمیایی موجود در پیاز مانع انعقاد خون در رگ ها است، یکی از خاصیت های عمده پیاز کم کردن کلسترول خون(چربی خون) و کنترل آن در بدن می باشد، از خاصیت های دیگر پیاز کم کردن وزن می باشد.(صص ۲۰۰-۱۹۹)<sup>۱۴</sup>

لازم به ذکر است که چون پیاز خام قندخون را کاهش می دهد، باید افرادی که قند خونشان کمتر از اندازه طبیعی است(هیپوگلیسمی یا کاهش قندخون دارند)، از خوردن زیاد پیاز خام خودداری نمایند.  
(ص ۱۹۸)<sup>۱۴</sup>

دارای مواد معدنی سودمند می باشد. پیاز دارای ترکیبات گوگردی، کلسیم، املاح سدیم و پتاسیم، ید، سیلیس، آهن، نیترات، فسفر می باشد. همچنین پیاز دارای ید است. برم در پیاز وجود دارد.<sup>۱</sup>

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.<sup>۱</sup>

**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 تاثیر زیادی در التیام زخم ناخن و رفع عفونت های آن دارد.<sup>۱۰</sup>

**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، تاثیر 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.<sup>۱۰</sup>

**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).<sup>۱</sup>**

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 می شود. آب پیاز از نظر 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 آب میوه گیری قرارداده 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 زنده پیاز مشکل دارید، آب آن را با گلاب مخلوط کنید، و یک ساعت بعد با شامپو 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.<sup>۱۰</sup>

**سرشار از مواد معدنی با ارزش است. پیاز حاوی مواد معدنی مهم مانند**

**کروم، گوگرد، آهن، کلسیم، فسفر، پتاسیم، سدیم، سیلیس،**

**سیترات است.<sup>۵</sup>**

**پیاز فاقد چربی و کلسترول است.<sup>۵</sup>**

**دارای ویتامین های گوناگون است. پیاز دارای ویتامین های A , B , C و**

**می باشد.<sup>۱</sup>**

در تنظیم کلسترول خون موثر است. برای افزایش کلسترول خوب 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.<sup>۱</sup>

**موهای بدن را تقویت می کند. گیاه شفا بخش پیاز، به علت داشتن گوگرد موهای سر و بدن را تقویت می کند.<sup>۱</sup>**

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.<sup>۱</sup>

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.<sup>۱</sup>

**دردرمان زگیل های گوشتی موثر 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.<sup>۱</sup>

**محلول آب پیاز، لک های صورت را برطرف می کند.<sup>۱۰</sup>**

**ضد عفونی کننده چشم است.** پیاز چون اشک آور است، ضد عفونی کننده چشم است. پیاز دارای هورمون و دیاتسازی است که سلامت چشم را تقویت می نماید.<sup>۱</sup>

**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.<sup>۱</sup>

**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 گوگرددار 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.<sup>۱۰</sup>

**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 ادامه پختن، به تدریج به آن کره اضافه نمایند و سپس مصرف نمایند.<sup>۱</sup>

**سنگ کلیه را دَفَع می کند. مصرف پیاز در دفع سنگ کلیه، درمان ورم کلیه و آماس چرکی آن (نفريت و پيلونفريت) موثر است.<sup>۱</sup>**

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.<sup>۱</sup>

**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.<sup>۱</sup>

**پیاز به جنگ آکنه ها می رود!** استفاده از پیاز برای مقابله با آکنه خونی مؤثر است. یکی دیگر از ترکیبات پیاز، کرومیوم است. یکی از عوامل مهم در بروز آکنه وجود باکتری است که کرومیوم می تواند میزان آلودگی های باکتریایی را کم کرده و به کمتر شدن آکنه کمک کند؛ بنابراین، با وارد کردن این ماده غذایی در رژیم غذایی روزانه خود می توانید پوستی شاداب و زیبا داشته باشید.<sup>۱۰</sup>

**در درمان ارتفاع زدگی موثر است.** پیاز در درمان کوه گرفتگی موثر است و کسانی که در ماشین و هواپیما دچار استفراغ می شوند، بهتر است از پیاز استفاده نمایند.<sup>۱</sup>

**افزایش دهنده عمر است.<sup>۱</sup>**

**مقوی قوای جنسی است.** پیاز حاوی مقداری هورمون است که موجب تقویت غده جنسی می شود. همچنین پیاز به علت داشتن فسفر تحریک

کننده و برانگیزنده دستگاه های آمیزشی است. خوردن پیاز که با گوشت چرب پخته شده باشد، مقوی نیروی جنسی زن و مرد خواهد بود. این اثر در مصرف پیاز خام به مقدار کم تر نیز وجود دارد. پیاز و بذر آن مقوی در نیروی جنسی دارد. خوردن آب پیاز به نسبت یک به دو، وقت خواب یک داروی ساده و بی نظیر در افزایش نعوظ است. (ص ۱۶۵)<sup>۱۵</sup>

**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، التهاب مفاصل و غیره مفید است.<sup>۱</sup>

**پتاسیم موجود در پیاز باعث کنترل و پیشگیری از بروز فشار خون بالا، کاهش خطرات و جلوگیری از بروز سکته قلبی و در مان نامنظمی های ضربان قلبی و برطرف کردن ضعف عضلات قلب می شود.** (ص ۱۰۳)<sup>۱۳</sup>

به طور کلی پیاز خام یکی از پر خاصیت ترین مواد غذایی است که کلسترول خون مفید (HDL) را افزایش و کلسترول بد خون (LDL) را کاهش می دهد.<sup>۱۳</sup> برای افزایش کلسترول خون خوب (HDL) مصرف پیاز خام مفید است. همچنین پیاز مانع می شود که کلسترول بد خون (LDL) اکسیده شود. این اکسیداسیون با ایجاد پلاک های چربی روی دیواره سرخرگ ها، زمینه ساز حمله قلبی و سکته مغزی است. طبق تحقیقات جدید، پیاز عامل خوبی در تنظیم کلسترول خون و کاهش چربی های آن می باشد. پیاز خام بر افزایش کلسترول مفید (HDL) بهترین درمان است.

بنابر گزارش ویکتور گورویچ متخصص قلب و پروفسور دانشکده پزشکی هاروارد، نصف یک پیاز خام در روز، یا آب آن، میزان کلسترول مفید (HDL) را در بیشتر افراد مبتلا به بیماری قلبی تا میانگینی حدود ۳۰ درصد افزایش می دهد. (ص ۱۰۳) ۱۳ چنانچه شما نمی توانید نصف پیاز در روز مصرف نمایید کمتر بخورید. هر مقدار آن می تواند به افزایش کلسترول خوب HDL کمک کند. ۱۳

**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 ۱۰.

**منیزیم موجود در پیاز، موجب جلوگیری از سختی دیواره رگ ها (تصلب شرایین)، پیشگیری از بروز سکته های قلبی، کاهش فشار خون بالا، درمان آنژین صدری، جلوگیری از سکته های مغزی و کنترل میزان کلسترول خون و تری گلیسیرید می گردد. (ص ۱۰۲) ۱۳**

**باعث تقویت استخوان می شود.** پیاز به علت داشتن کلسیم 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 رگ ها ضروری است. پیاز خشک، خطر ابتلا به بیماری پوکی استخوان را کاهش می دهد. ۱

**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. ۱

با داشتن مواد موثر و مفید مانند ترکیبات گوگرد دار بر روی اسید های چرب صفراوی و نیز کلسترول، اثر کرده و موجب تجزیه آنها می شود. (ص ۱۰۴-۱۰۳)<sup>۱۳</sup>

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 صفراوی 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.<sup>۱۰</sup>

**رگ ها را جوان تر می کند. پیاز دارای خاصیت کاهش سختی رگ ها است و موجب نرمش مویرگ ها می شود.<sup>۱۰</sup>**

**خاصیت ضد انعقاد خون است.** مصرف پیاز خام و یا پخته تاثیر فوق العاده ای در رقیق نمودن خون دارد. پیاز دارای ماده ای به نام کورستین است. این ماده از تشکیل لخته و در نتیجه انسداد شریان جلوگیری می کند. پژوهشگران دانشگاه هاروارد مصرف روزانه پیاز را به بیمارانی که دارای بیماری عروق کرونر (رگ های غذا دهنده قلب) می باشند، توصیه می کنند. زیرا پیاز از تجمع پلاک ها جلوگیری کرده و موجب حل شدن لخته ها می شود. در واقع، مصرف پیاز می تواند اثر غذاهای چرب را که باعث تسریع پیدایش لخته می شوند، خنثی نماید. (ص ۱۰۴)<sup>۱۳</sup>

**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.<sup>۱۰</sup>

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.<sup>۱</sup>

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.<sup>۱۰</sup>

به دلیل وجود ترکیبات گوگرد دار که در پیاز وجود دارد عفونت کیسه صفرا و مجاری صفراوی 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.<sup>۱</sup>

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.

۱

### توصیه های مهم:

بهتر است که از پیاز در برنامه غذایی روزانه تان استفاده کنید.<sup>۱</sup>  
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.<sup>۱</sup>

## شمامی توانید به آسانی پیاز را بامحتویات غذایی تان مخلوط بسازید.<sup>۱</sup>

پیاز پوست کنده را به مدت طولانی در مجاورت هوای آزاد قرار ندهید، زیرا مواد مغذی آن از بین می رود.<sup>۱</sup>

پیازها را قبل از این که جوانه بزنند و یا نرم شوند، مصرف کنید.<sup>۱</sup> بسیاری از افراد در جایگزین نمودن نمک با چاشنی های دیگری مانند پیاز، سیر، موسیر، فلفل قرمز، لیموترش، سبزی های خشک شده مانند پونه، آویشن، نعناع، شوید موفق بوده اند.<sup>۱</sup>

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 پیاز کاهش می یابد.<sup>۱</sup>

ساده ترین روش برای از بین بردن بوی پیاز، شستشوی دست ها با عرق

بهار نارنج، یا محلول رقیق شده جوش شیرین (بی کربنات سدیم) است.<sup>۱</sup>

پیاز هم به صورت خام و هم پخته مصرف می شود. خوردن پیاز خام، خواص بیشتری به بدن می رساند. به عبارت دیگر اثر پیاز خام و تازه بر سلامت،

بیشتر از پیازهای طبخ شده است.<sup>۳</sup>

## عرق نعناع نیز برای برطرف کردن بوی پیاز مفید است.<sup>۱</sup>

مراقب گاز و نفخ ناشی از خوردن پیاز باشید. تحمل همان مواد موجود در پیاز

که باکتری های سالم روده شما را تغذیه می کند، برای برخی افراد سخت

است. پیاز از جمله غذاهایی است که گاهی برای افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر، دردسر ایجاد می کند. اگر فکر می کنید پیاز شما را آزار می دهد، از مصرف آن اجتناب کنید یا آن را محدود کنید، مخصوصاً زمانی که خام است.<sup>۱۶</sup>

بهتر است که در برنامه غذایی روزانه تان از پیاز استفاده کنید.<sup>۵</sup>  
پیاز پوست کنده را به مدت طولانی در مجاورت هوای آزاد قرار ندهید، زیرا مواد مغذی آن از بین می رود.<sup>۳</sup>

### پیاز را در محلی خشک نگه داری کنید.<sup>۵</sup>

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.<sup>۷</sup>

به هنگام مصرف پیاز، حواس تان به تغییر در بوی بدن تان باشد! هنگامی که بدن شما ترکیبات گوگرد موجود در پیاز را تجزیه می کند، آنها می توانند به عرق روی پوست شما واکنش نشان دهند و بوی نامطبوع بدن را ایجاد کنند. و البته می توانند باعث بوی بد دهان نیز شوند.<sup>۱۶</sup>

از پیاز می توانید در تهیه سالاد و سس سالاد و نیز به عنوان چاشنی و یا در سس های که گوشت را در آن می خوابانید، استفاده کنید.<sup>۳،۲</sup>

بسیاری از افراد در جایگزین نمودن نمک با چاشنی های دیگری مانند پیاز، سیر، موسیر، فلفل قرمز، لیموترش، سبزی های خشک شده مانند پونه، آویشن، نعناع، شوید موفق بوده اند.<sup>۳</sup>

### پیازها را قبل از این که جوانه بزنند و یا نرم شوند، مصرف کنید.<sup>۶</sup>

عیب پیاز این است که پس از خوردن آن بوی ناپسندی که مربوط به اسانس پیاز است از راه دستگاه تنفس دفع شده و موجب بروز ناراحتی خود و اطرافیان می شود. برای برطرف کردن بوی بد پیاز ممکن است پس از مصرف پیاز، یک عدد گردو میل نمایید، و یا چند عدد باقلا را جوییده، مدتی در دهان نگه دارید. 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.<sup>۳</sup>

دست ها در موقع آماده کردن پیاز برای تهیه غذا، بوی آن را به خود می گیرند که ساده ترین روش برای از بین بردن این بو، شستشوی دست ها با عرق بهار نارنج یا محلول رقیق شده جوش شیرین ( بی کربنات سدیم) است.<sup>۲،۸</sup>

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.<sup>۵</sup>

آب پیاز باید سریعاً مصرف شود، زیرا فاسد می گردد.<sup>۵</sup>

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 کند. بنابر عقیده دانشمندان چنانچه اشخاصی دچار حساسیت، بیماری های پوستی خارش دار و خونروی باشند باید از مصرف پیاز خام خودداری نمایند، زیرا پیاز دارای خاصیت حساسیت زایی دارد و ضمناً خونریزی را تشدید می کند.<sup>۵</sup>

چنانچه انعقاد خون شما به کندی انجام می گیرد از مصرف بیش از اندازه پیاز خودداری کنید. که این مساله در مواقع انجام دادن عمل جراحی ، بسیار حائز اهمیت است؛ بنابراین نباید با داروهای ضدانعقاد خون مورد استفاده قرار گیرد.<sup>۳</sup>

پیاز باید سفت و فاقد ترک و جوانه باشد و پوست نازکی داشته

باشد.<sup>۵</sup>

هنگام ریز کردن پیاز، سعی کنید قسمت ریشه پیاز را آخر از همه ببرید و این همان قسمتی است که عوام "ته پیاز" می گویند. به عبارت ساده تر پیاز را از سر آن شروع به خرد کردن نمایید.<sup>۳</sup>

پیاز را می توان خام، پخته، آب پز، تفت داده شده، کباب شده، سرخ شده و در سوپ ها مصرف کرد. پیاز تازه و خام بیشتر از پیاز پخته برای سلامت مفید است.<sup>۵</sup>

اگر شما همه ی پیاز را مصرف نمی کنید آن را در کاغذی بپیچید و آن را حتی تا چهار روز یا کمی بیشتر در یخچال نگاهداری کنید.<sup>۵</sup>

**پیازهایی که بوی شدیدی دارند، مناسب نیستند.<sup>۵</sup>**

## منابع :

- ۱- رازهای نهفته در پیاز، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))
- ۲- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۳- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۴- پادزهر های غذایی در برابر سرطان سینه، وحید عرفانی ، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))
- ۵- پیاز، سبزی شفابخش ضد سرطان، وحید عرفانی ، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۶- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

۷- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول،

انتشارات آسیم، ۱۳۸۹

۸- عمر طولانی، بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات آسیم

۹- پیشگیری از بروز سرطان روده بزرگ با تغذیه سالم، وحید عرفانی

، (vahiderfani.ir)

۱۰- پیاز، معجزه گری شگفت انگیز در طبیعت! وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

11-To Stay Healthy, Eat An Onion A Day, Chris  
Kilham, Fox News Network, LLC, 2020,  
( <https://www.foxnews.com>)

12-Red Onion Helps Prevent Heart Disease, Times  
of India, 2011,  
(<https://timesofindia.indiatimes.com>)

۱۳- کلسترول اضافی، خداحافظ، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر  
اردهال

۱۴- دیابت، قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، انتشارات سفیر اردهال ۱۳۹۶

۱۵- شادابی و نشاط با تقویت قوای جنسی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۴، نشر  
البرز

16-Onions: Health Benefits and Nutrition, WebMD,  
2024, (<https://www.WebMD.com>)

## برای مطالعه بیشتر:

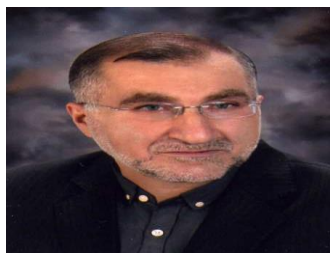
- با یک سبد میوه و سبزی به جنگ سرطان پروستات بروید!  
وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- زندگی سالم با تغذیه سالم، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)
- گوارش سالم، با تغذیه مناسب، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- نیروی جنسی سالم، آرزوی همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال

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

- Onions "Cut Heart Disease Risk", BBC News, 2007, (<http://news.bbc.co.uk/>)

- 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/>)

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



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

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

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)