

انواع پیازها



- **پیاز زرد** : رایج‌ترین نوع با محتوای متوسط فلاونوئیدها و کاربرد گسترده در آشپزی
- **پیاز قرمز** : سرشار از آنتوسیانین‌ها و کوئرستین و از نظر آنتی‌اکسیدانی غنی‌تر
- **پیاز سفید** : طعمی ملایم‌تر و دارای ترکیبات گوگرددار مناسب
- **پیاز شیرین** : میزان ترکیبات گوگرددار آن کمتر است اما همچنان ارزش تغذیه‌ای دارد
- **موسیر** : دارای طعم متمرکز و سطح بالای آنتی‌اکسیدان‌ها
- **پیازچه** : ساقهای سبز آن منبع خوبی از ویتامین‌های A و K هستند



پیاز (*Allium cepa*) یکی از اعضای خانواده آلیوم است که به دلیل دارا بودن ترکیبات زیست فعال ارزشمند، جایگاه ویژه‌ای در تغذیه سالم دارد.

پیاز ماده‌ای ساده، ارزان و در دسترس که در عین حال، فواید مهمی برای سلامت بدن دارد. پژوهش‌های علمی نشان می‌دهند که مصرف منظم پیاز می‌تواند به پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های مزمن کمک کند.

چرا پیاز برای بدن مفید است؟ پیاز سرشار از ترکیبات مفید از جمله آنتی‌اکسیدان‌ها به ویژه ماده‌ای به نام کوئرستین، ترکیبات گوگرددار، و فیبرهای مفید برای روده است. این ترکیبات به کاهش التهاب، تقویت سیستم ایمنی و محافظت از سلول‌های بدن کمک می‌کنند.



پیاز؛ سبزی ساده با فواید بزرگ برای سلامت

پژوهشکده بیماری‌های گوارش و کبد
دانشگاه علوم پزشکی تهران

چطور پیاز را بیشتر در رژیم غذایی خود بگنجانیم؟

- افزودن پیاز خام به سالاد و سبزی خوردن
- استفاده از پیاز در انواع غذاهای پخته مانند خورش، سوپ و آش
- مصرف پیازچه در املت و غذاهای سبک
- استفاده از پودر پیاز به عنوان چاشنی سالم

چه کسانی باید در مصرف پیاز احتیاط کنند؟

- ابتلا به سوزش معده یا رفلاکس
- در مصرف داروهای رقیق کننده خون
- حساسیت به خانواده پیازها



۱۰ فایده مهم پیاز برای سلامت



۶. کاهش خطر برخی سرطانها
مصرف پیاز با کاهش خطر برخی سرطانها مانند سرطان معده و روده بزرگ مرتبط دانسته شده است. این اثر به دلیل خاصیت ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی پیاز است.

۷. کمک به سلامت دستگاه تنفسی
پیاز خاصیت خلط آور دارد و می تواند به کاهش سرفه و احتقان تنفسی کمک کند.

۸. سلامت پوست و جوانی
آنتی اکسیدانهای پیاز از پوست در برابر آسیبهای ناشی از آلودگی و افزایش سن محافظت می کنند.

۹. کمک به خواب بهتر
پیاز به طور غیرمستقیم و از طریق بهبود سلامت روده، می تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند.

۱۰. کمک به سم زدایی طبیعی بدن
ترکیبات گوگرددار پیاز از عملکرد طبیعی کبد حمایت کرده و به دفع سموم از بدن کمک می کنند



۱. حمایت از سلامت قلب

کوئرستین و ترکیبات گوگرددار موجود در پیاز به کاهش کلسترول LDL و حفظ فشار خون در محدوده سالم کمک کنند. مصرف منظم پیاز می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را تا ۲۰٪ کاهش دهد.

۲. تنظیم قند خون

پیاز، به خصوص به شکل خام، می تواند به بهبود عملکرد انسولین کمک کرده و برای افراد مبتلا به دیابت یا پیش دیابت مفید باشد.

۳. تقویت سیستم ایمنی

ویتامین C و کوئرستین با کاهش استرس اکسیداتیو و حمایت از عملکرد گلبول های سفید، به تقویت سیستم ایمنی کمک می کنند.

۴. بهبود عملکرد دستگاه گوارش

فیبرهای پریبیوتیک پیاز، غذای باکتریهای مفید روده هستند و به هضم بهتر غذا، کاهش نفخ و سلامت روده کمک میکنند.

۵. حفظ سلامت استخوانها

مطالعات نشان داده اند مصرف منظم پیاز، به ویژه در زنان میانسال و سالمند، می تواند به حفظ تراکم استخوان و پیشگیری از پوکی استخوان کمک کند.