



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۸/۲۱

ډاکټر ش میره کی

پیاز څرنگه نبات دی؟

د سور، ژیر او سپین پیاز تر منځه څه توپیر شتون لري؟ کوم يې کوم قسم مواد لري؟ او دا ترېخوالی يې د څه ده څه حتی له سترگو څخه اوښکي هم ځي، کټي او زیان يې څه ده؟
پیاز (Onion – *Allium cepa*) یو بوټی/نبات دی چې د نرگسیانو د کورنۍ (Amaryllidaceae) امریلیدېسي (او د *Allium* الیوم) جنس پورې اړه لري. پیاز عموماً د خوراک لپاره کرل کېږي او هغه برخه چې موږ يې ډېره خوړو، په اصل کې د ځمکې لاندې یو پرسیدلی پیازک/ذخیره کوونکی جوړښت (bulb) دی. په دې برخه کې نبات خپل غذايي مواد زېرمه کوي.

د پیاز شنه پانی له ځمکې پورته راټوکېږي او که نبات پرېښودل شي چې بشپړ وده وکړي، د گل او ډنډر جوړوي او گلونه او تخمونه تولیدوي. پیاز په ټوله نړۍ کې د سبزیجاتو او د خوړو د خوند لپاره له تر ټولو ډېر کارېدونکو نباتاتو څخه دی.

د پیاز مهم غذايي مواد :

پیاز نسبتاً کمی کالوري لري او به، کاربوهایدرېټ، فایبر، ویتامین C (ویتامین سي)، ویتامین B6 (ویتامین بی ۶)، فولېټ (فولیک اسید) یعنې ویتامین B9 او لږ مقدار منرالونه لري. سربېره پر دې، په پیاز کې ګڼ نباتي فعال مرکبات شته چې د بدن لپاره د انټي اکسیدنټ ځانګړتیاوې لري.

د پیاز مهم نباتي مرکبات :

Quercetin (کوئرسیتین) یو flavonoid (فلاوونوید – د نباتي انټي اکسیدنټونو یوه ډله) دی چې په ځانګړي ډول په ژیر او سور پیاز کې موندل کېږي.

Anthocyanins (انتوسیانینونه) هغه رنگیز نباتي مرکبات دي چې سور پیاز ته سور، ارغواني یا بنفش رنگ ورکوي. دا هم انټي اکسیدنټ ځانګړتیاوې لري.

Sulfur compounds (سلفري مرکبات) د پیاز له مهمو فعالو موادو څخه دي. همدا مرکبات د پیاز له ځانګړي بوی، توند خوند او د پرې کولو پر مهال د سترگو له اوښکېدو سره ډېره اړیکه لري.

ولی پیاز تریخ او سترګې اوښکناوي؟

کله چې موږ پیاز پرې کوو، د هغه حجري ماتېږي. د حجرو دننه موجود انزایمونه او سلفري مرکبات له یو بل سره تعامل کوي او یو سترګې تحریکونکی بیټاټه مرکب جوړوي. دا ماده سترګو ته رسېږي او د سترګو عصبي رېښې تحریکوي؛ سترګې بیا د دفاع په توګه اوښکې تولیدوي، څو دا تحریکونکي ماده ووينځي.

نو هغه سوځوونکي تریخوالی، توند بوی او د سترګو اوښکې تر ډېره د پیاز د سلفري مرکباتو له امله دي.

سور، ژیر او سپین پیاز

د پاڼو شمېره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته راټولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په څېر و لولئ

سور پياز: د انتوسيانينونو اندازه پکې زياته وي، له همدې امله سور يا بنفش رنگ لري. عموماً يې خوند نسبتاً خور او توندوالی يې د نوعي له مخې توپير لري.

ژير پياز: د پياز تر ټولو عام ډولونو څخه دی. عموماً نسبتاً قوي بوی او خوند لري او د پخلي لپاره ډېر کارول کېږي. کوثرسيټين او سلفري مرکبات لري.

سپين پياز: رنگ يې سپين وي او د نوعي له مخې يې خوند له نرم څخه تر توند پورې وي. دا هم سلفري مرکبات، کوثرسيټين او نور نباتي مواد لري.

د پياز روغتيايي ګټې :

پياز د متوازن خوراک په برخه کې ګټور نبات دی. انټي اکسيدنټونه يې د بدن د حجرو په ساتنه کې مرسته کوي، فايبر يې د هاضمې لپاره ګټور دی، او ځيني نباتي مرکبات يې د کولمو د ګټورو میکروبونو لپاره د Prebiotics (پری بیوټيکونو – د ګټورو کولمي باکټرياوو لپاره د خوړو) په توګه عمل کوي.

کورسيټين (په سور کې) انتوسيانين د بدن په حجرو کې د زيانمنو ماليکولونو/آزاد راديکالونو اغېز کموي او د التهاب بد کمېدو ملاتړ کوي.

په پياز کې موجود نباتي مرکبات د زړه او رګونو، د وينې د شکر او التهاب په اړه هم ځيرل شوي، خو پياز بايد د درملو بديل ونه ګڼل شي.

ممکن زيانونه :

په ځينو خلکو کې، په ځانګړي ډول که ډېر خام وخورل شي، پياز نفخ، باد ، د معدې ناراحتي او زړه جوشي پيدا کولی شي. هغه کسان چې IBS (د کولمو د تحريکونکي سندروم) لري، ممکن د پياز له خوړلو وروسته يې نښې زياتې شي.

لنډه پايله:

پياز يو غذايي او درمليز ارزښت لرونکی نبات دی چې د وېټامينونو، فايبر، flavonoids (فلاوونويډونو)، سلفري مرکباتو او نورو نباتي موادو ښه سرچينه ده. د سور، ژير او سپين پياز ترمنځ اصلي توپير په رنگ، خوند، بوی او د ځينو نباتي مرکباتو په مقدار کې دی؛ خو درې واړه ګټور دي.



د پاڼو شمېره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de

يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ