

با مصرف زیاد پیاز و سیر ممکن است دچار این بیماری ها شوید!



براساس انستیتوی لینوس پاولینگ در ایالات متحده، مصرف پیاز و سیر به طور منظم ممکن است با فوایدی مانند پیشگیری از بیماری قلبی و سرطان تا درمان عفونت ها همراه باشد. اما این مواد غذایی علاوه بر فوایدی که برای سلامتی دارند ممکن است موجب برخی از مشکلات گوارشی شوند. بنابراین بهتر است در حد اعتدال از این مواد غذایی استفاده کنید.

گاز

براساس انستیتوی لینوس پاولینگ، مصرف پیاز و سیر ممکن است با گاز یا نفخ شکم همراه باشد، همچنین خوردن پیاز و سیر خام منجر به ایجاد گاز بیشتری نسبت به پیاز و سیر پخته می شود. طبق مرکز پزشکی دانشگاه مریلند، ایجاد گاز بعد از مصرف سیر و سبزیجات دیگری از این خانواده مانند پیاز ممکن است با نفخ همراه باشد. سیر و پیاز خام حاوی میزان بالایی فیبر بوده که می تواند موجب گاز شود، پیاز نیز حاوی نوعی قند طبیعی به نام فروکتوز است که باعث ایجاد گاز خواهد شد.

اسهال

براساس انستیتوی لینوس پاولینگ، مصرف بسیار زیاد پیاز و سیر ممکن است موجب اسهال شود. طبق توصیه وب سایت کلینیک کلوند، در صورت بروز اسهال از مصرف مواد غذایی خام اجتناب کنید. همچنین برای رفع اسهال مواد غذایی را انتخاب کنید که حاوی میزان بالایی از فیبر نباشد.

حالت تهوع

براساس انستیتوی لینوس پاولینگ، مصرف مقدار زیادی پیاز یا سیر ممکن است موجب حالت تهوع شود. همچنین اجتناب از مواد غذایی سرخ شده و چرب و همچنین طبخ سیر و پیاز به آرامی می تواند بدون حس حالت تهوع باشد. از طرفی براساس کلینیک کلوند، مصرف مقدار کمی از این مواد غذایی به آرامی و به صورت منظم می تواند مانع از ایجاد حالت تهوع شود.

مصرف پیاز و سیر در حد اعتدال

مصرف مقدار زیادی پیاز در یک وعده ممکن است موجب مشکلات گوارشی شود. براساس مرکز پزشکی دانشگاه مریلند، برای جلوگیری از بروز عوارض جانبی مانند مشکلات گوارشی بهتر است سیر و پیاز را در حد اعتدال مصرف کنید. همچنین مصرف ۲ تا ۴ حبه سیر تازه در روز توصیه شده و بهتر است قبل از طبخ، کاملاً خرد شود