نووسینی د . زاهیر سوران
ستۆکهۆڵم

پیازی زەرد لە شێرپەنجە دەتپارێزێت !!

زۆر لە مێژە باس لە سوودەکانی سیرو پیاز دەکرێت ، وەلێ زانستییانە ئەو راستییە نەسەلمێندرابوو کە سیر و پیاز چەندە بە سوودن بۆ تەندروستی مرۆڤ . لەم چەند ساڵانەی دوواییدا توێژنەوەی زۆر لەمەڕ سوودەکانی پیازدا کراوە و ئەنجامەکانیش نیشانیانداوە کە زۆر بە سوودن بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی وەك شێرپەنجە .

پیاز گەلێك ماددەی وەك سولف ، شەکر ، ڤیتامین و میکرۆکۆزی تیادایە . سولفی نێو پیاز وەك ئازارشکێن کاردەکات و هاوکات دەبێتە هۆی زیندەپاڵ ، لە زۆربەی زۆری بارەکاندا دەبێتە هۆی ئارامی و هێمنکردنەوەی مرۆ . گەر منداڵێك لووتی بگیرێت ئەوا گەر پیازێك پاك بکەین و بیکەینە نێو دەستەسڕێکی پاکەوە و هەڵی بواسین بە سەر بێشکەکەدا ئەوا دەبینین هەڵمژینی پیازەکە لەلایەن کۆرپەکەوە دەبێتە بەردانی لووت گیرانەکە . گرنگترین سوودەکانی پیاز:

- دژی سەرما ، پەتا (هەڵامەت) .
- دژی ئازاری گوێچکە (ژانە گوێچکە) .
- ژانەسەر .
- مەرازە ، هەوکردتی ئاڵوەکانی نێو گەروو) .
- بۆ پێگەیاندن و دەرگردنی دەمەڵ .
- دژی کۆکە (کاریگەیریەکەی خۆر خێرایە) .
- دژی ئازاری جومگەکان .

ئەوەی راستی بێت هەندێك جار لەگەڵ لیمۆ ، شیر یان سیردا تێکەڵ کراوە و گەلێك سوودی بە مرۆ گەیاندووە .
توێژیارانی ئینستیتوتی(Mario-Neger) ئیتالیادا لە گرنگترین و دوا توێژینەوەی ئەمساڵی 2006 ئاماژەی پێدەکەن کە گەر مرۆ رۆژانە پیازێکی زەردی مامناوەی بخوات ئەوا مەترسی تووشبون بە 9 جۆری جیاوازی شێرپەنجە بە رێژەی 25– 80 کەم دەکاتەوە .
بە پێی ئەنجامی توێژینەوەکە پیازی زەرد زۆر بەسوودە دژی شێرپەنجەی مەمك ، منداڵدان ، گەدە ، پرۆستات و نێوپۆشی کۆم. تویژینەوەکە لە مەڕ 10 هەزار شێرپەنجەدار و 15 هەزار مرۆڤی لەش ساخ ئەنجامدراوە .

ئەو کەسانەی کە زێدە پیازیان خواردووە بە ڕێژەی لە 48٪ مەترسی تووشبوونیان بە شێرپەنجەی نێودەم ، بە ڕێژەی 56٪ شێرپەنجەی کۆم و لە 25٪ شێرپەنجەی مەمك کەمبۆتەوە . مەترسی تووشبوون لە 73٪ شێرپەنجەی منداڵدان ، لە 71٪ شێرپەنجەی پرۆستات و لە 31٪ یش شێرپەنجەی گورچیلەکان کەم دەکاتەوە .

ئەوەی جێ تێبینی یە کە پسپۆرانی ئەم بوارە دەبێژن گرنگ نییە مرۆ پیاز بە کاڵی یان بە کوڵاوی بیخوان وەلێ لە باری دووەمدا تەنیا کەمێك ڕێژەی ڤیتامین C کەم دەبێتەوە . پسپۆرانی ئیتالیایی دەبێژن کە ڕۆژانەی ڕێژەی 80 گم پیازی زەرد بۆ فرە خاسە بۆ تەندروستی و لەشی مرۆ .

ئەمانە لە لایەك لە لایەتی ترەوە سیریش زۆر بە کەڵکە بۆ مرۆ وەك دەبینین گەلێك کەس ڕۆژانە سیر دەخوات بەڵام بە شێوەی قووتدان واتە نایکرمێنێت بۆ ئەوەی بۆنی نەیەت .

زۆر جاران ڕۆژانە قووتدانی سیر دەبێتە جوانی ڕوومەتی ئافرەتان ئەوە جگە لە گەلێکی سوودی تری وەك دژی هەڵامەت و پەتا و سەرمابوون بە کاردەهێنرێت وەلێ تا ئەمرۆ توێژینەوەیکی زانستییانەی وەك ئەوەی لە مەڕ پیاز بڵاونەکراوەتەوە .

سەرچاوەکان

1- www.dn.se © 061220.
2- www.aftonbladet.se © 061220.
3- www. gradinadelegume.uv.ro © 060808
4- www.formula-as.ro © 060809