بایۆنیوز

٦

BioNews

گۆڤارێکی رۆشنبیری زانستی و پیشەیی یە
سەندیکای بایۆلۆجی کوردستان وەرزانە دەری دەکات
ژمارە (٦) سالی سێ یەم، هاوینی ٢٠٠٨

جگەرەکێشان ونەزۆکی

ووشکێتی

بیردۆزی پەرەسەندنی داروین

سوودەکانی پیاز

م. نشميل سعيد خضر
کۆلیژی زانست/بەشی ژینگە/زانکۆی سەلاحەدین

مرۆڤ لە نێو ژەمە خۆراکد پیاز دەخوات بە شێوازی جۆراو جۆر هەڵبەت پیاز ڕووەکێکی لقی شلێریەکانە (الفصيلة الزنبقية)، ناوە زانستیەکەی بریتی یە لە *Allium cepa* وە دوو جۆری هەیە: سپی و سوور، ئەم دوو جۆرەش لەڕووی سوودە پزیشکیەکانەوە هیچ جیاوازیان نی یە تەنها لە ڕووی تام و چێژ نەبێ کە تۆزێ جیاوازن..

پیاز بۆنێکی بەهێزو ڕژاوەیەکی لێ دەردەچێت لە کاتی وورد کردندا بەهۆی هەبوونی ماددەی سەلفاتی ئەلیل کە ماددەیەکی گۆگردی فڕیوە(متطاير) کە بەر هەوا دەکەوێت زوو دەئۆکسێت بۆیە دوای ووردکردنی دەبێت یەکسەر بەکاربێت و نەمێنێتەوە چونکە ئەم ماددەیە دوای ئۆکسانی ماددەیەکی ژەهراوی درووست دەکات..

بەناوبانگترین وولات لە چاندنی پیاز لە جیهاندا بریتی یە لە دوورگەی (شەندویل بسوهاج) لە میسر، بۆیەش میسریەکان پیازی سووردوەکراو زۆر دەخۆن چونکە لەش بەهێز دەکات و دەم و چاو گەش دەکات و ماسوولکەکان بە هێز دەکات.

هەر لە کۆنەوە پیاز خواردنێکی بەربڵاو بووە لەنێو گەلاندا وە بە یەکێك لە خواردنە هەرە پەسندکراوەکان دانراوە لەلایەن فیرعەونی یەکانەوە لەبەر کۆمەڵێك سوودو قازانج کە هەیەتی، شایانی باسە لە کتێبە پزیشکی یە دێرینەکانیشدا ئاماژە بەو سوودانە کراوە لەوانەش کتێبەکانی (ابن سينا و ابن البيطار والانطاکی).

لە گۆڤاری (کل شیء)ی فەرەنسیشدا هاتووە کە دکتۆری زانا جۆرج لاکۆفسکی گیراوەی پیازی لە سیرەمی گەلێك نەخۆش دا وە بگرە لەو نەخۆشانەی کە بە دەردی تر دەناڵێنن بە شێرپەنجەشەوە، لە ئەنجامدا دەسکەوتی چاکی بەدی کردووە.

باشە دەبێت نهێنی یەکانی ئەم هەموو سوودە لە چی دابێ؟

پیاز کۆمەڵێك ماددەی چالاکی تێدایە وەکو ڤیتامین C و هۆرمۆنە بەهێزکەرەکان و ماددەی گلوکۆنین کە لە ئەنسۆلین دەچێت لەڕووی ڕێکخستنی شەکری خوێنەوە، بۆیە دەکرێ بگوترێ پیاز دەرمانێکی بەسوودە بۆ نەخۆشی شەکرە، هەروەها پیاز گۆگرد و ئاسن و ڤیتامینە بە هێزکەرەکانی دەماری تێدایە..

جگە لەمانەش پیاز چەند ماددەیەکی تێدایە کە میزکردن ئاسان دەکات و چالاکی دڵ ووزەدار و کاری گەدە و چەند ماددەیەکی هۆشکار و چالاککاری تێدایە بۆ هۆرمۆن و ڕژێنەکان.

سەرەڕای هەبوونی چەند ماددەیەکی دژە میکرۆب کە زۆر چالاکتر کاردەکات بە بەراورد لەگەڵ پەنسلین و سەلفات، هەر بۆیەش نەخۆشیەکانی سیل و زوهری سەیلان چاك دەکاتەوە و زۆر میکرۆبی کوشندەش دەکوژێت، وە بە شێوەیەکی زانستی سەلمێنراوە کە ئاوو هەڵمی پیاز میکرۆبە تەسبێحیەکان لەناو دەبات streptococci.

لەبەر ئەم هۆیانەشە کە جوتیارێکی هەژار کە تەنها پشت دەبەستێت بە خواردنی سروشتی کە پیازی تێدا زۆرە چالاك تر و

کاراترە لە دەوڵەمەندێك کە بە ئارەزووی خۆی خواردنی خۆش دەخوات!...

ئەگەر چی درێژی تەمەن بەدەست خودایە، بەڵام زۆربەی ئەو تەمەن درێژانەی ئێستا لە ژیاندا ماون کەسانێك بووینە کە پیاز خۆر بوونە و خاوەن لەشێکی بە هێزو کەم تووشی نەخۆشی بوونە، وە زۆر بە دەگمەن ئەو جۆرە کەسانە تووشی نەخۆشی شێرپەنجە و سیل و بێ هێزی دەبن و بەرگری لەشیان زۆر بەهێزە... مێژوو نووسی دێرین (هیرۆدۆت) گوتویەتی: " سەرم لە میسریەکان سورماوە کە چۆن تووشی نەخۆشی دەبن کاتێك کە پیازو لیمۆیان هەیە!". هەر بۆیەش بە پیاز دەگوترێت تۆپی زێرین لەبەر ئەو سودوو قازانجانەی کە هەیەتی.

ئەوەی شایانی ئاماژە پێ کردنە، پیاز لە رووی شێوازی کارکردندا زۆر لە سیر دەچێت کە ئەویش لە بنەچەی شلێری یەکانە و هەردووکیان دەوڵەمەندن بە ماددەی گۆگردو بۆنێکی ناخۆشیان هەیە بەڵام کاریگەرە تەندروستی یەکانیان ناتوانرێ چاوپۆشی لێ بکرێ.

پیاز ماددەی دوانە گۆگردیدی پرۆپیل ئەلیلی تێدایە Allyl Propyl Disulphide کە هەر چەندی لەش زیاتر بەکاری بهێنێت، ئەوا ئاستی گلوکۆز لە تاقیکردنەوەی (glucose tolerance test) کەمتر دەبێتەوە. وە بەڵگە پزیشکی یەکان وا پێشنیار دەکەن کە Allyl Propyl Disulphide بەرپرسە لە کەم کردنەوەی شەکری خوێن لە رێگەی زیاد کردنی بڕی ئەنسۆلینی هەبوو بە شێوەیەکی سەربەخۆ، بەڵام چۆن ئەمە دەکات؟ ماددەی Allyl Propyl Disulphide کێبڕکێ دەکات لەگەڵ ئەنسۆلین کە ئەویش دوانە گۆگردیدە بۆ شوێن گرتنەوەی شوێنەکانی ئەنسۆلین لە جگەردا، لێرەدا ئەنسۆلین چالاك نابێت و ئەمەش وا دەکات بڕی ئەنسۆلینی هەبوو زیاد بکات کە کار لەسەر گلوکۆزی خانەکان بکات وە بەمەش شەکری خوێن دادەبەزێت.

لەلایەکی ترەوە، پیاز سەرچاوەی دەوڵەمەندە بە کانزای کرۆم Cr کەوا دەکات خانەکان کاردانەوەی (response) گونجاویان هەبێت بۆ ئەنسۆلین. لەم بارەشەوە تاقیکردنەوە پزیشکی یەکان ئەوەیان نیشان داوە کە کرۆم شەکری خوێن کەم دەکاتەوە لە کاتی بە رۆژوو بووندا و glucose tolerance چالاك دەکات و ئاستی ئەنسۆلین و کۆلیسترۆل و سیانە گلیسریدەکان triglycerides دادەبەزێنێ، وە ئاستی چەوری یەکانی بەرزە خەست High density lipoprotein (HDL) واتە کۆلیسترۆلی سوودبەخش زیاد دەکات. بۆیە خواردنی پیاز بە شێوەیەکی رێك و پێك ئاستی کۆلیسترۆل و تەوژمی بەرزی خوێن دادەبەزێنێ و ئەگەری رەق بوونی خوێنبەرەکان و مەترسی نۆرە و سەکتەی دڵ کەم دەکاتەوە، ئەویش بە هۆی کەم کردنەوەی ئاستی هۆمۆسستین کە هۆکارێکە بۆ روودانی نۆرەو سەکتەی دڵ. (کەواتە دەکرێت بوترێ پیاز سەوزەیەکە مەترسی نەخۆشی یەکانی دڵ کەم دەکاتەوە).

پیاز ماددەیەکی تری دژە ئۆکسانی تێدایە کە پێ ی دەگوترێ کورستین Quercetin کە یەکێکە لە فلاڤینۆیدەکان، ئەم ماددەیەش قەبارە و ژمارەی ئافاتە پێش شێرپەنجەیی یەکان Precancerous lesions لە گەدەی مرۆڤ کەم دەکاتەوە.

لەم دواییەشدا پێکهاتەیەکی تازە لە پیازدا دۆزراوەتەوە کە پێ ی دەگوترێت: GPCS gamma-L-glutamyl-trans-S-1-propenyl-L-cysteine sulfoxide ئەم پێکهاتەیەش چالاکی خانە تێکدەرەکانی ئێسك osteoclasts کەم دەکاتەوە هەرچەند GPCS زیاتر لە ئاژەڵی تاقیگەیی بدرێت ئەوەندە تێکرای تێك چوونی ئەم خانە ئێسکیانە بەدی دەکرێ و ئەمەش شاش واش بوونی ئێسك کەم دەکاتەوە(هشاشة العظام).

جگە لەمانەش، پیاز رێژەیەکی زۆر لە ماددە دژە هەوکەرەکانی تێدایە کەوا دەکات سوودمەند بێت بۆ چارەسەر کردنی هەوکردنی جومگەی رۆماتۆیدی وهەوکردنەکانی دەرەنجامی رەبۆ و سەرمابوون، ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ ئەو پێکهاتانەی کە چالاکی Cyclooxygenase & Lipoxygenase کەم دەکەنەوە کە ئەوانەش ئەنزیمی دروستکەری thromboxanes و prostaglandins پرۆستاگلاندینەکان و ثرۆمبۆکستانەکانن ئەمەش وا دەکات هەوکردنەکان کەم ببنەوە، ئەمەو جگە لە چەند پێکهاتەیەکی تری چالاککراو وەکوو isothiocyanates کە کار دەکات لەگەڵ پێکهاتەکانی تری ناو پیاز بۆ کەم کردنەوەی هەوکردنەکان بە شێوەیەکی گشتی.

تایبەتمەندێك لە میسر سوودە گرنگەکانی پیازی دووپات کردەوە لەبەر هەبوونی هۆرمۆنە بەهێزەکان وە کاریگەری یە بە هێزەکەی لە لەناوبردنی میکرۆبەکان و بەتایبەتی میکرۆبەکانی کۆئەندامی هەرس، ئەمەو جگە لە بەکارهێنانی بۆ چارەسەر کردنی هەلّوەرینی قژ. هەروەها پرۆفیسۆری کیمیای خۆراك لە پەیمانگەی قەومی بۆ خۆراك لە میسر د.محمد منعم محمد ئاماژەی بەوەدا کە پیاز فوسفۆرو کالیسیۆم و ئاسنی تێدایە بە ڕێژیەکی زۆر جگە لەو ماددانەی کە کۆئەندامی هەرس نەرم دەکەنەوەو کۆئەندامی دەمار بەهێز دەکەن.

هەروەها د.منعم ئەوەشی گوت کە داود الانطاکی لە کتێبە پزیشکیە بەناوبانگەکەی بەناوی (تذکرة داود)لەبارەی پیازەوە گوتویەتی: پیاز سوودمەندە بۆ چارەسەرکردنی قژ هەلّوەرین ئەگەر هاتوو پێستی سەر بە شەربەتی پیاز بشۆرێت، هەروەها بە سوودیشە بۆ پەلّەو لەکەی سەر دەم و چاو کاتێك کە هاڕاوەی پیاز لەگەلّ سرکە تێکەلّ دەکرێت و لە پێستی دەم و چاو دەدرێت.

هەروەها انطاکی ئەمەشی گوتووە کە پیاز هەموو گیرانێك کەم دەکاتەوە لەناو لەشدا وە ئارەزووی خواردن زیاد دەکات بەتایبەتی بە کولاّوی لەگەلّ گۆشت و هەروەها خەو زڕان لادەبات و بەردیش وورد دەکات و میز کردن ئاسان دەکات.

هەروەها د.محمد منعم ئەوەشی خستە ڕوو کە پیاز کاریگەری چارەسەرسازی هەیە کاتی تووش بوون بە دەردە سەرماو هەلاّمەت و کۆکە و سك ئێشە، لەلایەکی تردوە پیاز کرم فڕێ دەدات و لەش بەهێزو چالاّك دەکات بەلاّم دەبێ ئەوەش لەبیر نەکرێت کە زۆر خواردنی پیاز مرۆڤ بێ تاقەت دەکات و تووشی نوستنێکی قوولّ دەکات و زۆر هەست بە تینوو بوون دەکات.

هەروەها د.محمد منعم ئامۆژگاری نەخۆشانی شەکرەی کرد کە ڕۆژانە پیازێکی مام ناوەندی بخۆن بۆ دابەزینی ئاستی شەکر لەناو خوێندا.

لە کۆتاییشدا د.محمد ئەوەی دووپات کردەوە کە پیاز دەرمانخانەیەکی چارەسەری یە بۆ زۆر نەخۆشی لەبەر ئەو هەموو ماددە بە سوودەی کە تیایدایە و لەبارەی چۆنیەتی خۆ دەرباز کردن لە بۆنەکەشی دوای خواردنی پیاز نەعناع و بەقدەنۆس خواردن بۆنەکەی لادەبەن.

لە کۆتایی ئەم باسەدا دەکرێ بلّێین: زۆر کەس حەزو ئارەزووی خواردنی پیازیان نی یە لە خۆراکی ڕۆژانەیاندا چ بە خاوی و چ بە کولاّوی، بەلاّم ئەگەر سەرنج بدەینە ئەم هەموو سوودەی کە لە سەرەوەدا ئاماژەمان پێ کرد بۆ نەخۆشیە جۆربەجۆرەکان واباشە خواردنی پیاز بە شێوازە جۆراو جۆرەکانی بکرێتە نەریتێکی ڕۆژانە لەگەلّ ژمە خۆراکی یەکاندا بۆ ئەوەی دووربین لە نەخۆشی و بە هێز و توانا و گورج و چالاّکانە کارەکانمان ڕاپەڕێنین...

سەرچاوەکان:

1-www.majdah.maktoob.com
2-www.khayma.com/ashab/assbab-mlafaat/ashba-albassal.html