

Πέντε λόγοι για να αρχίσεις να τρως κρεμμύδια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το κρεμμύδι κάνει πολύ καλό στην υγεία και εδώ και χιλιάδες χρόνια θεωρείται ότι διαθέτει ιαματικές ιδιότητες.

Έχει χαρακτηριστική γεύση και άρωμα και μπορεί να καταναλωθεί τόσο ωμό, όσο και μαγειρεμένο.

Είναι πλούσιο σε ενώσεις που περιέχουν θείο, οι οποίες ευθύνονται για την πικάντικη οσμή του και προσφέρουν πολλά οφέλη για την υγεία.

Καρδιαγγειακά οφέλη

Οι ενώσεις θείου που περιέχονται στα κρεμμύδια έχουν αντιπηκτικές ιδιότητες και βοηθούν στην πρόληψη των ανεπιθύμητων θρόμβων στα αγγεία. Υπάρχουν επίσης στοιχεία που αποδεικνύουν, ότι τα κρεμμύδια βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων, ενώ βελτιώνουν και τη λειτουργία της κυτταρικής μεμβράνης των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Τα οφέλη στην υγεία από τα κρεμμύδια, όταν συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή ενός ατόμου, θεωρείται ότι επεκτείνονται μέχρι και ως την πρόληψη της καρδιακής προσβολής, αναφέρει δημοσίευμα στην ιστοσελίδα fitnea.com.

Οφέλη για τα οστά και τους συνδετικούς ιστούς

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα κρεμμύδια βοηθούν στην αύξηση της οστικής πυκνότητας και ωφελούν ιδιαίτερα τις γυναίκες που βρίσκονται σε ηλικία εμμηνόπαυσης και υποφέρουν από απώλεια της οστικής τους πυκνότητας.

Επιπλέον, υπάρχουν στοιχεία ότι οι γυναίκες που έχουν περάσει την ηλικία της εμμηνόπαυσης μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο κατάγματος στο ισχίο, αν καταναλώνουν καθημερινά κρεμμύδια.

Αντιφλεγμονώδη δράση

Πέρα από τα καρδιαγγειακά οφέλη και τη βελτίωση της οστικής πυκνότητας, τα κρεμμύδια παρέχουν και αντιφλεγμονώδη δράση στον οργανισμό. Ένα μόριο του θείου που περιέχεται στο βολβό έχει βρεθεί ότι αναστέλλει τη δραστηριότητα των μακροφάγων -ειδικά λευκά αιμοσφαίρια τα οποία διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στο ανοσοποιητικό σύστημα, μία από τις αμυντικές δράσεις των οποίων είναι η ενεργοποίηση μεγάλης κλίμακας φλεγμονωδών αποκρίσεων.

Τα αντιοξειδωτικά του κρεμμυδιού βοηθούν στην πρόληψη της οξειδωσης των λιπαρών οξέων στον οργανισμό.

Όταν τα επίπεδα των οξειδωμένων λιπαρών οξέων στον οργανισμό είναι χαμηλά, το σώμα μας παράγει λιγότερα φλεγμονώδη μόρια διατηρώντας υπό έλεγχο τα επίπεδα των φλεγμονών.

Προστασία από τον καρκίνο

Τα κρεμμύδια έχει αποδειχτεί ότι μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης αρκετών τύπων καρκίνων, ακόμη κι αν καταναλώνονται σε μέτριες ποσότητες, όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου, των ωοθηκών και του λάρυγγα

Αντιβακτηριακή δράση

Σύμφωνα με το ίδιο δημοσίευμα, τα κρεμμύδια έχει αποδειχτεί ότι βελτιώνουν και τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, ενώ βοηθούν και στην πρόληψη των βακτηριακών λοιμώξεων.

Τα μόρια του θείου και το φλαβονοειδές κερκετίνη που περιέχεται στα κρεμμύδια παρέχουν αντιβακτηριδιακή δράση στον οργανισμό του ανθρώπου.

Πηγή: nocomments.gr