

Zdrowotne właściwości cebuli



Zdrowotne właściwości cebuli

Data publikacji
25.10.2022 12:40

W jaki sposób cebula wpływa na zdrowie?

Cebula ma zdolność niszczenia drobnoustrojów chorobotwórczych, dlatego syrop z cebuli jest powszechnie stosowany jako domowy środek na przeziębienie i kaszel. Cebula bywa stosowana również do leczenia biegunki, może być pomocna w unieszkodliwianiu nawet bakterii E. coli i Salmonelli. Związki siarki występujące w cebuli mają działanie bakteriobójcze, przeciwnowotworowe, przeciwcukrzycowe, pomagają obniżyć cholesterol i ciśnienie krwi. Cebula zawiera również przeciwutleniacze, neutralizujące niekorzystny wpływ na organizm wolnych rodników. Witamina C i kwas foliowy wspomagają natomiast funkcjonowanie układu odpornościowego.

Cebula zawiera również: witaminę B6, potas, wapń, żelazo, błonnik oraz chrom. Surowe warzywo zapobiega natomiast próchnicy zębów. Poza tym cebula wzmacnia organizm po antybiotykach, odnawiając florę jelitową, obniża ryzyko wystąpienia zawału, udaru i choroby wieńcowej. Zapobiega powstawaniu złego cholesterolu, dbając jednocześnie o prawidłowy poziom dobrego. Dzięki zawartości chromu pomaga w zapobieganiu cukrzycy. Cebula zmniejsza także ryzyko zachorowania na nowotwór, a spożywanie cebuli przez kobiety w okresie menopauzy zapobiega osteoporozie i wzmacnia kości.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://glosseniora.pl/2022/10/21/zdrowotne-wlasciwosci-cebuli/>

Grafika: <https://pl.freepik.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)