

Benefícios da cebola

A cebola tem propriedades com reconhecidas qualidades anti envelhecimento.

Alguns estudos parecem provar que os oxidantes presentes na cebola ajudam a prevenir o cancro, nomeadamente o cancro de estômago. A cebola torna o sangue menos espesso, o que desencoraja a formação de coágulos nas artérias, assim como favorece o aumento do bom colesterol, e a diminuição do mau colesterol, conhecido por "entupir"; as artérias. As cebolas vermelhas e amarelas (ao contrário das brancas) são as mais ricas em quercetina, um anti-oxidante reconhecido que inativa os agentes causadores de cancro, assim como serve de inibidor as enzimas que estimulam o crescimento do cancro. A cebola tem um largo espectro das propriedades anti-inflamatórias, anti-bacterianas, anti-fúngicas. Em casos de sofrer de insónias, experimente adicionar cebola crua ao seu menu, ou para os mais radicais, coma cebola crua antes de se deitar e verifique a maior facilidade com que poderá adormecer. A cebola também é um dos alimentos com a presença de menos vestígios de componentes químicos derivados do processo de produção, quando comparados com outros alimentos.

Faça da cebola uma companheira ideal do seu menu regular, e não se deixe levar pelo seu sabor e odor acentuados, pois facilmente se disfarça em saladas, assados, refogados e até churrasco; por exemplo. Basta puxar pela imaginação.

Sobre o Autor

Leia este artigo em [benefícios da cebola](#) ou visite-nos em www.remediosnaturais.info

Source: <http://www.artigopt.com>