



Oignon Bio

Description

L'oignon est riche en antioxydants

Un oignon de taille normale fournit 13% de l'apport quotidien recommandé en vitamine C, en plus de la vitamine A, du sélénium, de la quercétine et des anthocyanes. Idéal pour réduire les symptômes de la bronchite, pharyngite, des rhumes et d'autres affections respiratoires. Les oignons jaunes et rouges peuvent avoir une activité antioxydante jusqu'à huit fois supérieures à celle d'autres variétés, selon une étude menée à l'Université Cornell dans l'État de New York.

C'est un vrai allié minceur

En plus de leur goût exquis, les oignons sont des compagnons incontournables dans tout projet de régime ou de rééquilibrage alimentaire. Ils ne comportent qu'environ 44 calories. Étant riche en fibres, l'oignon stimule la digestion et la facilite. Pour profiter au mieux de ses vertus, mieux vaut le déguster cru.

Il est bon pour le système cardiovasculaire

Une consommation régulière d'oignon est bénéfique et évite la formation éventuelle de caillots sanguins. Elle protège des risques d'obstruction des vaisseaux et de thrombose.

L'oignon nous protège contre le cancer

Comme l'écrivent les docteurs Richard Béliveau et Denis Gingras dans leur livre *Les Aliments contre le cancer*, l'oignon apporte des polyphénols dans notre corps. Cette molécule empêcherait la croissance d'un très grand nombre de cellules cancéreuses.

Il aide les enfants à bien grandir

L'oignon participe au bon développement du fœtus lors des premières semaines de la grossesse ainsi qu'à la croissance des enfants grâce à sa haute teneur en acide folique.

Il fortifie les os

D'après les résultats d'études menées par l'institut national de recherche agronomique (INRA), la quercétine ralentit la perte osseuse due à la ménopause tant sur la rigidité que sur la densité de l'os.

Il atténue les symptômes prémenstruels

Les femmes adoptant un régime alimentaire riche en manganèse souffriraient moins de maux de ventre et de sautes d'humeur que celles dont le régime n'en contient pas, selon une étude effectuée en 1990 dans le Dakota du Nord.

L'oignon réduit l'hypertension artérielle

Une étude de la University of Utah publiée en 2007, a aussi démontré que la quercétine réduisait l'hypertension artérielle. Une consommation régulière diminuerait par conséquent les pressions diastoliques et systoliques. Le cœur travaillant moins, il subirait moins de stress.

Il prévient l'anémie

En plus de tous les autres antioxydants, l'oignon nous apporte du phosphore, du fer et de la vitamine E. Ce qui aide à régénérer les globules rouges.

date créée
4 juillet 2018
Auteur
ikasougou