



Oignon Bio

Description

default watermark

Lâ??oignon est riche en antioxydants

Un oignon de taille normale fournit 13% de lâ??apport quotidien recommandÃ© en vitamine C, en plus de la vitamine A, du sÃ©lÃ©nium, de la quercÃ©tine et des anthocyanes. IdÃ©al pour rÃ©duire les symptÃ©mes de la bronchite, pharyngite, des rhumes et dâ??autres affections respiratoires. Les oignons jaunes et rouges peuvent avoir une activitÃ© antioxydante jusquâ??Ã© huit fois supÃ©rieures Ã© celle dâ??autres variÃ©tÃ©s, selon une Ã©tude menÃ©e Ã© lâ??UniversitÃ© Cornell dans lâ??Ã©tat de New York.

Câ??est un vrai alliÃ© minceur

En plus de leur goÃ»t exquis, les oignons sont des compagnons incontournables dans tout projet de rÃ©gime ou de rÃ©Ã©quilibrage alimentaire. Ils ne comportent quâ??environ 44 calories. Ã©tant riche en fibres, lâ??oignon stimule la digestion et la facilite. Pour profiter au mieux de ses vertus, mieux vaut le dÃ©guster cru.

Il est bon pour le systÃ©me cardiovasculaire

Une consommation rÃ©guliÃ©re dâ??oignon est bÃ©nÃ©fique et Ã©vite la formation Ã©ventuelle de caillots sanguins. Elle protÃ©ge des risques dâ??obstruction des vaisseaux et de thrombose.

Lâ??oignon nous protÃ©ge contre le cancer

Comme lâ??Ã©crivent les docteurs Richard BÃ©liveau et Denis Gingras dans leur livre *Les Aliments contre le cancer*, lâ??oignon apporte des polyphÃ©nols dans notre corps. Cette molÃ©cule

empêcherait la croissance d'un très grand nombre de cellules cancéreuses.

Il aide les enfants à bien grandir

L'ail 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'ail 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'ail 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