

# LES BIENFAITS DE L'OIGNON ROUGE

## UN PUISSANT 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.

## FAIBLE EN CALORIES

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.

## PROTEGE 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.

## UN ALLIÉ CONTRE LE CANCER

L'oignon est riche en polyphénols, dans notre corps. Cette molécule empêcherait la croissance d'un très grand nombre de cellules cancéreuses.

## BON POUR LA CROISSANCE

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.

### **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.

### **CONTRE 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.

### **RÉDUIT L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE**

la quercétine réduit l'hypertension artérielle. Une consommation régulière diminuerait par conséquent les pressions diastoliques et systoliques. Le coeur travaillant moins, il subirait moins de stress.

### **CONTRE 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.

### **SOULAGE LES MAUX D'OREILLES**

Afin de profiter de ses bienfaits anti-inflammatoires et anti-viraux, prenez un morceau du coeur de l'oignon, faites le chauffer pendant 30 secondes aux micro-ondes, puis placez-le dans votre oreille (ne l'enfoncez pas) durant 10 minutes. Si la gêne persiste, n'hésitez surtout pas à consulter un médecin.