



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

SOĞANIN FAYDALARI

Bahar ve yaz mevsimi ile birlikte etrafta polenler uçuşmaya başladı. Polen gibi bazı alerjenler vücudumuza girdiğinde bağışıklık sistemimiz alerjik reaksiyonları tetikleyen histaminleri serbest bırakıyor.

Soğan, özellikle kırmızı soğan bu reaksiyonu durdurmaya yardımcı olan kuersetin ve flavonoid bakımından zengindir. Vücuttaki histaminleri bloke etme yetisine sahip olan kuersetin belirli bağışıklık hücrelerinden histaminlerin salınmasını, burun akıntısı, öksürük, hapsirik, göz yaşarması, dildedudakta şişme ve hazımsızlık, sinüzit, alerjik rinit, geniz akıntısı, gibi semptomların azalmasına yardımcı olur.

Soğan özellikle A vitamini, C ve B vitaminleri açısından önemli bir kaynaktır. Ayrıca kükürt, iyot, kalsiyum, demir, folat, magnezyum, fosfor, potasyum ve antioksidanlar açısından da zengindir.

A vitamini hem enfeksiyonlara karşı bağışıklığı hem de göz sağlığını destekler. B vitamini bağışıklık ve sinir sisteminin düzgün çalışmasına yardımcı olur. C vitamini ise kış mevsiminde hastalıklardan korunmaya destek olmaktadır.