



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SOĞANIN FAYDALARI

Vücutun savunma sistemini güçlendiren soğan, soğuk algınlığı, öksürük ve bronşit gibi hastalıklara iyi gelir. Yağlı besinlerin yenmesinin ardından, vücutta kolesterol yükselmesini ve kanın pıhtılaşmasını önler. Kötü kolesterol düzeyini ve yüksek tansiyonu düşürürken, iyi kolesterol düzeyini yükseltir. Vücutun kansere yakalanma riskini azaltır. Soğan iyi bir idrar söktürücü olduğu gibi, sindirimi kolaylaştırır, iştah açar ve müshil etkisine de sahiptir.
