

Remédio Caseiro

# Cebola: tudo o que você precisa saber e 5 benefícios desse poderoso alimento



[www.remediocaseiro.blog.br](http://www.remediocaseiro.blog.br)



Imagem de KamranAydinov no Freepik

## **Cebola: tudo o que você precisa saber e 5 benefícios desse poderoso alimento**

Um alimento que pode arrancar lágrimas de quem o prepara, certamente é a cebola.

Talvez você não saiba, mas além de arrancar lágrimas, esse alimento também merece aplausos, pois possui inúmeros benefícios para a saúde do corpo humano.

Sendo um ótimo acompanhamento na hora de temperar e preparar os mais diversos tipos de refeições, a cebola é muito nutritiva e possui elementos que a tornam saborosa e uma ótima arma para manter uma alimentação saudável.

### **1. Ação probiótica da cebola**

Um dos grandes benefícios da cebola para os seres humanos é que, devido a presença de substâncias probióticas em sua composição, ela é capaz de proliferar bactérias boas no intestino. Algo que é essencial para o bom funcionamento desse órgão e que permite uma menor ocorrência de infecções e outras doenças.

## 2. Auxilia a saúde do coração

Algo muito interessante é que a cebola possui diversos agentes antioxidantes em sua composição. Um deles, conhecido como quercetina, é responsável por regular os índices de colesterol ruim na corrente sanguínea, o que auxilia e permite o bom funcionamento de todo o sistema cardiovascular. Especialmente, do coração e dos vasos sanguíneos.

## 3. Auxilia o sistema imunológico

Já descobrimos que o uso da inalação de vapor de cebola é um ótimo [remédio caseiro para sinusite](#). Outro benefício proveniente da alta concentração de antioxidantes na cebola é sua capacidade de ajudar o fortalecimento do sistema imunológico no corpo. Nesse sentido, sua ingestão é muito importante e faz total diferença para regular os radicais livres e ter uma saúde livre de gripes e resfriados fortes.

## 4. Prevenção do câncer

Uma das doenças do século, com toda certeza, é o câncer. O seu combate e prevenção devem ser pensados todos os dias e nisso a cebola também pode auxiliar.

A quercetina, um antioxidante muito presente nas cebolas, possui uma ação expressiva para inibir as células cancerosas presentes no corpo humano e que podem desenvolver a doença nos mais diversos órgãos.

## 5. Evita cáries

Outro grande benefício que a cebola pode trazer para a saúde das pessoas é a em relação à saúde bucal. Nesse caso, a cebola possui

Cebola: tudo o que você precisa saber e 5 benefícios desse poderoso alimento

diversos nutrientes que podem combater infecções bucais e até mesmo combater o aparecimento de cáries nos dentes.

Por isso, consumir a cebola nas mais diversas receitas pode ser a solução ideal para prevenir os problemas que podem levar à visitas recorrentes ao dentista.

## **Conclusão**

Você já conhecia todos esses benefícios que a cebola pode trazer para sua vida?

Como pode ser visto, a cebola é rica em muitos nutrientes que são essenciais para a saúde geral do corpo e para a prevenção de doenças que prejudicam a qualidade de vida das pessoas.

**IMPORTANTE:**

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.