

A hagymák hatásai

Vörös hagyma:



A hagymát igen régóta használják orvoslásra. A kolera és a pestis járványok idején megelőzésre használták, mert úgy vélték, hogy aki elegendő hagymát fogyaszt, azt nehezebben dönti le a ragály. Néró római császár pedig a megfázását kúrálta vele, ami hozzájárult a növény reputációjának emelkedéséhez, és így Könnyen besorolódott sok ország konyhai alapanyagai és gyógynövényei közé.

Habár a hagymát megtűrik a legfinnyásabb körökben is, de a legendás hagymaszagot már korántsem tolerálják ennyire, az akár a kézről érződik, akár a leheleten. A hagymavágás utáni szag megszüntetését a kéz hideg vizes leöblítésével érdemes kezdeni, majd sóval kell átdörzsölni a szagló bőrfelületet, s végül szappannal, meleg vízzel kezdet mosni. A lehelet rendbetétele elvben egyszerűbb, egy szál petrezselyem vagy alma elrágcsálásával viszonylag jól elrejthető a szag.

Lila hagyma:

A lilahagyma világszerte népszerű zöldség. Nem is gondolnád, hogy mennyi tápanyagot, antioxidánst tartalmaz ez a növény, s emellett még baktérium- és vírusölő hatású illóolajokban is gazdag, ezért jól alkalmazható fertőzés, influenza, és más gyulladásal járó betegség esetén.

A lilahagyma kiváló forrása a krómnak, mely csökkenti a vércukorszintet és elősegíti a sejtek inzulinérzékenységét. A fejlett világban egyre gyakoribb a krómhiány, mely hosszú távon cukorbetegséghez és szívbetegségekhez vezethet.

Készítette: Jónás Sándor 8.d

