

LES LILIACEES

L’OIGNON

Lutte contre le cancer, antibiotique, antidiabète, antihistaminique



- ⇒ Tout comme l’ail, l’oignon contient des substances soufrées ; il favorise la circulation sanguine et fait baisser le taux de cholestérol.
- ⇒ Les acides aminés soufrés qu’il contient sont **insulinogéniques** : ils permettent au pancréas d’éviter de produire une sécrétion trop importante d’insuline.
- ⇒ L’oignon est riche en sélénium, puissant antioxydant.
- ⇒ Il favorise l’élimination grâce au potassium et aux fructosanes qu’il contient (*on le retrouve également dans les asperges*)

- L’oignon violet contient beaucoup d’anthocyanes (antioxydants)
- L’oignon jaune est le plus riche en flavonoïdes (effets sur le système cardiovasculaire)

Apports nutritionnels

- ❖ Riche en sélénium : premier protecteur cellulaire
- ❖ Riche en vitamine C : antioxydant, antifatigue
- ❖ Riche en substances soufrées : idem que l’ail
- ❖ Calories : 46 Kcal / 100g