

## Κρεμμύδι:



Το κρεμμύδι είναι φυτό, γνωστό και με τα ονόματα κρόμμυον ή Άλλιον το κοινό. Το κρεμμύδι είναι λαχανικό με επιστημονική ονομασία Άλλιο το κρόμμυο και πιθανή προέλευση από τη νοτιοανατολική Ασία. Τα φύλλα αλλά και ο βολβός του τρώγονται, έχοντας χαρακτηριστική καυτερή γεύση και άρωμα, που μετριάζεται αν το κρεμμύδι μαγειρευτεί.

Είναι γνωστό εδώ και χιλιάδες χρόνια, καθώς θεωρούνταν -όχι άδικα- δυναμωτικό αλλά και με ιαματικές ιδιότητες, ενώ η εύκολη καλλιέργειά του και η μεγάλη διάρκεια ζωής σε αποθήκευση βοήθησαν στη διάδοσή του. Χρησιμοποιείται ωμό αλλά και ως γευστική προσθήκη σε πάρα πολλά πιάτα της ελληνικής αλλά και διεθνούς κουζίνας.

Το χρησιμοποιούμε καθημερινά σαν υλικό μαγειρικής αλλά οι περισσότεροι από μας δεν γνωρίζουν πόσο σημαντική είναι η διατροφική του αξία. Από κλινικές έρευνες σε διαβητικούς διαπιστώθηκε ότι οι θειούχες ενώσεις που περιέχονται στο κρεμμύδι έχουν την ικανότητα να μειώνουν τα επίπεδα σακχάρου νηστείας, να βελτιώνουν την ανοχή στη γλυκόζη αίματος, να μειώνουν την ολική χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια, καθώς και να αυξάνουν τα επίπεδα της καλής χοληστερίνης στο αίμα. Επίσης, η κατανάλωση κρεμμυδιού βοηθά στην πρόληψη της οστεοπόρωσης. Τέλος, το κρεμμύδι, και κυρίως ο χυμός του, αποτελεί μοναδικό γιατροσόφι κατά του βήχα και της βρογχίτιδας.