



Kısaca Konu Başlıkları gizle

- 1 Kaynatılmış soğan suyunun faydaları
- 2 Kısaca Kaynatılmış Soğan Suyunun Faydaları
 - 2.1 1) Kanserli Hücreleri Öldürür
 - 2.2 2) Kalp Sağlığına İyi Gelir
 - 2.3 3) Saçın Uzamasına Yardımcı Olur
 - 2.4 4) Kemik Sağlığına Etki Eder
 - 2.5 Soğan Suyu İçmek Zayıflatır mı?
 - 2.6 Soğan Suyu Nasıl Yapılır?

Toplumumuzda kokusu nedeniyle kimi insanlar soğan tüketmeme konusunda ısrarlı davransalar da kaynatılmış soğan suyunun faydaları saymakla bitmemektedir. Bu faydaların bir kısmı bilimsel olarak kanıtlanıp doktorlar tarafından önerilirken bir kısmı halk arasında tam olarak gerçekliği bilinmeden konuşulmaktadır.

Kaynatılmış soğan suyunun faydaları

İlk olarak soğanın antiseptik olduğunu hatırlamakta yarar var. Antiseptik olması nedeniyle kaynatılmış soğan suyu tükettiğimizde vücut bağışıklığımız güçlenerek diğer insanlara kıyasla daha az hasta olmamızı sağlar. Vücut bakterilerle savaşarak direnç geliştirir. Aynı şekilde soğan suyu kan basıncını düzenler, kimi kanser türü risklerini en aza indirir. 2009 yılında yapılan bilimsel bir araştırma sonuçlarına göre kaynatılmış soğan suyu **stres** kaynaklı oluşan mide kramplarını hafifletmektedir. Hemde besin zehirlenmesi vak'alarında midenin temizlenmesini hızlandırmaktadır. Yine 2009 yılında, Indian Journal of Ophthalmology dergisinin yaptığı bir çalışma sonucu **kaynatılmış soğan suyunun faydaları** arasında uygun dozda düzenli içildiğinde katarakt oluşumunu önlediği de ispatlanmıştır.

Kaynatılmış soğan suyunun faydaları olarak aynı zamanda; sarımsak, pırasa gibi besinlerin içeriğindeki sülfür sayesinde hücreyi koruğunu biliyoruz. İşte bu besinlere bir de kırmızı soğan eklendi. Kaynatılmış soğan suyunun mide kanseri oluşumunu en aza indirdiği günümüz tıbbın da kanıtlanmıştır. Aynı şekilde yapılan testlere göre soğan tüketen ülkelerde tüketmeyenlere kıyasla daha az prostat kanseri vakası görülmektedir.

Soğan suyu, alerji ataklarına da iyi gelmektedir. Bu konuyla ilgili bilimsel açıdan henüz sadece hayvan kobaylar kullanılsa da halk arasında bu görüş genellikle benimsenmiş durumdadır. Hipertansiyon hastalarının soğan suyu tüketmesi tansiyonlarını kontrol altında



tutmalarına katkı sağlamaktadır. Soğanın sahip olduğu quercetin isimli bir **madde** tansiyonu düşürdüğünden tansiyon çıkması durumlarında kullanılmaktadır. Buna ek olarak HDL olarak adlandırılan yani iyi kolesterol olarak bilinen **kolesterol** seviyemizi yükseltmemiz gerekiyorsa günde bir yarım soğan yememiz önerilmektedir. Düzenli çiğ soğan tüketimi kolesterolü %35 'e kadar arttırmaktadır.

Aynı zamanda kaynatılmış soğan suyunun cilde faydaları da bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, soğan suyu aynı zamanda mükemmel bir **idrar** söküçüdür. Hem bağırsak problemleri yaşadığımızda (**kabızlık**) hemde kilo vermek istediğimizde kaynatılmış soğan suyunu kullanabiliriz. Son olarak kaynatılmış soğan suyu öksürüğe iyi gelmesi nedeniyle astımın önüne geçmede araç olarak kullanılmaktadır. Akciğerleri rahatlatarak sıkışmayı önlemektedir.

Bütün soğan çeşitleri antioksidan içerdiğinden dolayı insan vücuduna yararlıdır. Fakat kırmızı soğan suyunun en kuvvetli antioksidan olduğu savunulmaktadır. Soğan suyunun ciddi bir yan etkisi olmamakla beraber kimi vücutlarda fazla gaza neden olabilmektedir. Aynı şekilde reflü hastalarının da dikkatli kullanması önerilmektedir. Nadir de olsa reflüyü arttırabilmektedir. şimdi konuyu madde madde inceleyelim;

Kısaca Kaynatılmış Soğan Suyunun Faydaları

1) Kanseri Hücreleri Öldürür

Kaynatılmış soğan suyunun başlıca faydaları arasında en önemlisi kanserle mücadele olarak bilinir. Düzenli tüketilirse kanser hücrelerini öldürür. Kaynatılmış soğan suyu polifenol içerir. Bu sayede kanser hücrelerinin gelişmesi engellenir. Kaynatılmış soğan suyu doğal bir antioksidandır. Vücudu kansere karşı tamamen koruyan Kaynatılmış soğan suyu doktorlar tarafından tavsiye edilmektedir.

2) Kalp Sağlığına İyi Gelir

Kaynatılmış soğan suyunun bilinen faydaları arasında kalp sağlığına iyi gelmesi gelmektedir. Kaynatılmış soğan suyu, kalbi koruyan ve kalp hastalıklarının gelişmesini engelleyen doğal bir antioksidandır. Aynı zamanda bir anti-inflamatuardır. Damar sertleşmesi gibi kan damarlarının hastalıklarını önler. Düzenli tüketildiği durumlarda kalp sağlığına olumlu etkisi vardır.



3) Saçın Uzamasına Yardımcı Olur

Soğan suyu kaynatıldığında saç sağlığı üzerinde de olumlu etkisi vardır. Bu nedenle saçınıza Kaynatılmış soğan suyu uygulayarak saçlarınızı daha gür ve güzel hale getirebilirsiniz. Kaynatılmış soğan suyu kükürt içerir. Kükürt ayrıca saçların uzamasını sağlar ve saçların daha güzel görünmesini sağlar. Ayrıca saç dökülmesi gibi sorunlar yaşıyorsanız yine de Kaynatılmış soğan suyu kullanabilirsiniz. Saçkıran gibi hastalıkları önleyebilirsiniz.

4) Kemik Sağlığına Etki Eder

Kaynatılmış soğan suyunun da kemikleri güçlendirici etkisi vardır. Kaynatılmış soğan suyu peptit içerir. Kemik sağlığını etkiler. Osteoporoz gibi sorunları ortadan kaldırır. Kemik sağlığınızı etkilemek istiyorsanız Kaynatılmış soğan suyu yiyebilirsiniz.

Soğan Suyu İçmek Zayıflatır mı?

Soğan suyu içmek de kilo vermeye yardımcı olur. Günde bir kez Kaynatılmış soğan suyu veya normal soğan suyu içerek kilo verebilirsiniz. Soğan suyu metabolizmanızı hızlandıracaktır. Diyet ve sporun yanı sıra ara öğünlerinizde soğan suyu tüketerek hızlı yağ yakmaya başlayabilir ve kilo verebilirsiniz.

Soğan Suyu Nasıl Yapılır?

Sirkeli suya batırılmış soğanlar dörde bölünür. Bir kapta kaynatılan klorsuz suyun içine dörde bölünmüş soğanı ekleyin. Bu durumda, soğanı yaklaşık beş dakika iyice pişirin. Hazırlanan bu soğan suyu sabah ve akşam aç karnına içilir.

Kaynatılmış soğan suyunun faydaları hakkında bilgilerinizi aşağıda bulunan yorum alanından paylaşarak, bizlerinde kaynatılmış soğan suyunun faydaları hakkında daha fazla **bilgi** edinmemizi sağlayabilirsiniz.

Faydalı şeyler tüketmek veya faydalı aktivitelerde bulunmak isteyenler için **Faydaları Nelerdir** kategorimiz harika bir rehber niteliğindedir.

Bu PDF içerik konuanlatimi.net sitesine aittir ve farklı bir web sitesinde tıklanabilir kaynak link verilmeden paylaşılması / görüntülenmesi yasaktır.



Kaynakça

<https://www.milliyet.com.tr/pembenar/kaynatilmis-sogan-suyunun-faydolari-nelerdir-sogan-suyu-icmek-zayiflatir-mi-6380831>