

З цибульного лушпиння можна виготовляти ліки

Автор: yourhealthspace.org
18.07.2011 10:18 -



Цибульне лушпиння, яке зазвичай викидають як сміття, володіє масою корисних властивостей.

Іспанські учені встановили, що коричнева шкірка і верхні шари цибулини багаті клітковиною, важливою для травної системи людини, флавоноїдами, необхідними для зміцнення імунітету і внутріклітинного обміну.

Лушпиння можна використовувати для виготовлення ліків або харчових добавок, як джерело дієтичних волокон. Містяться ж в самій цибулині фруктани стимулюють зростання кишкової флори, а сірчані сполуки не дають накопичуватися холестерину в кровоносних судинах, повідомляє РБК.

[Фенольні сполуки у цибулі](#) мають антиканцерогенну дію і зміцнюють серцево-судинну систему та шлунково-кишковий тракт. За поживністю лук входить в трійку овочів, разом з буряком і коренем петрушки. Вона містить цукор, білки, жири, органічні кислоти і мінеральні солі.