



Các lớp ngoài cùng của hành tây có tác dụng rất tốt với sức khỏe, do đó khi chế biến, bóc lớp vỏ bên ngoài càng ít càng tốt. Theo Natural News, hành tây có 10 lợi ích sau đây.

1. Ngăn ngừa tiểu đường: Một củ hành tây chứa 27% lượng biotin tác động tích cực đến sức khỏe, giúp chúng loại bỏ các triệu chứng liên quan đến bệnh tiểu đường tuýp 2.

2. Chống ung thư: Ăn hành tây thường xuyên giúp giảm nguy cơ ung thư.

3. Tăng cường hệ miễn dịch: Do hàm lượng polyphenol cao, hành tây có thể thúc đẩy khả năng miễn dịch bằng cách bảo vệ cơ thể chúng khỏi các gốc tự do. Ngoài ra, hành tây còn chứa khoáng chất selenium giúp cải thiện khả năng miễn dịch.

4. Giảm cholesterol xấu: Các nhà nghiên cứu phát hiện tiêu thụ nửa củ hành tây mỗi ngày có thể giúp tăng lượng cholesterol HDL tốt lên đến 30%. Hơn nữa, hành tây cũng có tác dụng tốt cho tim.

5. Giảm ù tai: Một vài giọt nước ép hành tây có thể mang lại hiệu quả cho những người bị ù tai.

6. Bảo vệ răng: Hành tây có thể khiến hơi thở có mùi, nhưng bù lại nó giúp cải thiện sức khỏe răng miệng. Nhai một vài lát hành tây trong 2 - 3 phút giúp loại bỏ vi khuẩn.

7. Giúp mọc tóc: Hành tây rất giàu lưu huỳnh - chất dinh dưỡng thiết yếu trong việc thúc đẩy tăng trưởng tóc. Một nghiên cứu đã chứng minh rằng bôi nước ép hành tây trên da đầu 2 lần/tuần trong 2 tháng sẽ kích thích mọc tóc.

8. Ngăn ngừa ung thư: Vitamin C dồi dào, hành tây rất hữu ích trong việc duy trì sức khỏe xương và ngăn ngừa ung thư.

9. Chữa cảm lạnh: Mỗi ngày uống 3 - 4 thìa cà phê hỗn hợp nước ép hành tây và mật ong có tác dụng làm tiêu diệt và ngăn sự tái phát trong cổ họng. Hỗn hợp này cũng là một thuốc chữa bệnh cúm thông thường.

10. Bảo vệ tim mạch: Hành tây đóng vai trò như một chất chống đông máu, ngăn ngừa bệnh xơ cứng động mạch và có tác dụng bảo vệ, chống bệnh tim mạch.

(TN)