

2011年公卫医师：洋葱对人体的益处 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_654274.htm

洋葱含有丰富的钙、磷、铁、维生素B1、维生素C、胡萝卜素、尼克酸、前列腺素A、二烯丙基二硫化物及硫氨基酸等成分！葱头又名洋葱，作为蔬菜已有5000余年的历史，洋葱含有丰富的钙、磷、铁、维生素B1、维生素C、胡萝卜素、尼克酸、前列腺素A、二烯丙基二硫化物及硫氨基酸等成分，其中的硫氨基酸具有降低血脂和血压的功效，前列腺素A具有扩张血管、降低血黏度、预防血栓的作用。洋葱还富含微量元素硒，能降低癌症的发生率。一般成年人每日生吃50~80克洋葱的保健作用十分显著，真不愧为“蔬菜皇后”。每天吃洋葱，结果发现洋葱里所含的化合物也能阻止血小板凝结，并加速血液凝块溶解。所以，当你享用高脂肪食物时，最好能搭配些许洋葱，将有助于抵销高脂肪食物引起的血液凝块；所以说牛排通常搭配洋葱一起吃，是很有道理的。洋葱做菜不但味道极佳，且营养丰富。其实洋葱属碱性食物，并含有糖、无机盐、锌、硒（抗癌物质）、磷、硫等。常吃洋葱对身体有以下益处：1、所含前列腺素A是种较强的血管扩张剂，可对抗儿茶酚胺等升压物质，促进钠盐排泄，有降血压作用；2、所含硫化物能促进脂肪代谢，具有降血脂、抗动脉硬化作用，若每天食用50-70克洋葱，其降血脂作用比服降脂药安妥明还强；3、洋葱所含类黄酮能降低血小板的粘滞性，常吃洋葱可预防血栓，减少心梗和脑血栓概率；4、洋葱含有与降糖药甲磺丁脲相似的有机物，能明显降低血糖含量；5、所含硫化物、

微量元素硒等，能抑制胃癌、食道癌、结肠癌、乳腺癌等；

6、洋葱所含挥发油能助性，老人常吃洋葱可提高性生活质量；

7、洋葱可提高实验鼠的骨密度，常吃洋葱可预防骨质疏松；

8、洋葱富含维生素C、尼克酸，它们能促进细胞间质的形成和损伤细胞的修复，使皮肤光洁、红润而富有弹性，具美容作用。所含硫质、维生素E等，能阻止不饱和脂肪酸生成脂褐质色素，可预防老年斑。另外，洋葱含抗菌、抗炎物质，吃洋葱可防治肠炎痢疾。

相关推荐：[#0000ff>2011年公卫医师：土豆改善精神状态](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师：营养失调与其他疾病](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师考试：我国的营养状况](#) [特别推荐：#ff0000>2011年公卫执业医师考试大纲](#) [#0000ff>考试时间](#) 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com