

# SOĞAN(Allium cepa)



## Soğan 'ın İçerdiği Maddeler:

C Vitamini, B Vitamini, Sodyum, Potasyum, Lif, Karbonhidrat, Protein, Folik Asit, Pektin, Kükürt, şeker, inülin içermektedir. Bileşimi bakımından oldukça besleyicidir.

## Soğan 'ın Özellikleri:

Avatananı olarak Orta Doğu'dan geldiği tahmin edilmektedir. Yaklaşık olarak 50 türü bulunmaktadır. Ülkemizde 50 ye yakın türü bulunmaktadır. Boyları

bulunduğu iklime ve toprağa bağlı olarak 1.5m ye kadar uzayabilmektedir. İklim konusunda seçici olmayan soğan, kolaylıkla ülkemizin heryerinde ayrıca bir çaba gerektirmeden yetişmektedir. Kendine özgü keskin bir kokusu bulunmaktadır. Toplumda bu kokusundan dolayı tercih edilmemesine rağmen şifa özelliği bakımından oldukça yararlıdır.

## Soğan 'ın Faydaları:

- Yapısındaki etken madde bığaz ağrılarına ve öksürüğe iyi gelmektedir.
- Yapısındaki etken maddeler kuvvetli antioksidanlar içermektedir.
- Şifa verici niteliktedir.
- Sağlığa iyi gelir.
- Vücut direncinin arttırır.
- Bağırsakların çalışmasına yardımcı olur.
- Baş ağrısına iyi gelmektedir.