

タマネギほど、世界中の人に使われ、しかも一年中食べられている食品も少ない。

それもそのはずで、たまねぎを用いると、特有のうまみに加わるために、たいていの料理は味がよくなってしまう。味もさることながら、タマネギにはすぐれた薬効もある。

まず、たまねぎを生で食べているととき面に精力がついてくる。それはタマネギに含まれる硫化アリルという刺激成分によるもの。この硫化アリルが、ビタミンB1の吸収をよくし、新陳代謝を高めるのである。

われわれの体の組織は、新陳代謝することによって、若返りがはかられている。

その代謝活動がスムーズに行われていればスタミナもつき、疲労も早く回復するもので、そこではB1の需要が極めて大きいのである。

ところが、現代日本人は精白食品をたくさん摂っているために、深刻なB1欠乏に陥っている。

B1は自然の穀物や野菜の胚芽・表皮・アクなどのなかに含まれているからだ。

疲れやすくスタミナ切れをおこしやすいのも道理であろう。

硫化アリルは、アルコールの害を少なくする薬効もある。硫化アリルがあると、アルコールは早く快適に回り、早くすっきりと覚めるのだ。

これには、保温作用も大いに関係している。

タマネギは、血液の流れを良くして体を温める働きを持っているのである。

そのほか、タマネギは肉毒を解消し、神経のイライラを鎮めるから、現代人の疲労回復食としてもってこいの食品だ。

今多くの人が悩まされているのは、肉体疲労より、むしろ精神疲労である。また、心身いずれの疲労であれ根の深い疲労は、「アンモニア疲労?と呼ばれる動物蛋白食の多食を源に持っているのだ。

それは穀菜食民族である日本人が肉、卵、牛乳などを過食していると、生理機能が根底からぐらつく、ということを示している。

たまねぎには肉毒解消効果があるけれど、肉食をせずにた

たまねぎを活用すれば、より大きな薬効が得られるのである。

なお、神経を鎮静させる作用は、不眠症にも有効。

たまねぎを細かくきざんで皿に入れ、枕元におくと、刺激成分が自然に吸入されて心が安定化して、気持ちよく眠れるようになる。

また、たまねぎ特有の香気を発する成分も刺激成分と同様の硫化物で、駆虫効果をもっている。

もともと人間の体質も変わり、最近では寄生虫症にかかる人はほとんどなくなってしまったが同様のからくりで香気成分はバクテリアやビールスに対しても有効と考えられる。

おなかをこわしやすい人、カゼを引きやすい人は、常食をこころがけるとよい。

たまねぎの表皮は独特な黄金色をしている。

この色素クエルセチンは血管を強化する作用をもっている。だから表皮の煎汁は高血圧、動脈硬化に有効だ。