Muchas enfermedades pueden beneficiarse del consumo de remolacha, sin embargo, se ha de insistir en que la remolacha no cura nada por sí misma, sino que ayuda a la prevención como un alimento saludable en la dieta.

1. Es un potente anticancerígeno

La betanina es el pigmento rojo que da color a la remolacha y se trata de un flavonoide con potente agente anticancerígeno.

Se ha demostrado que la ingestión de esta planta inhibe la aparición o el crecimiento de tumores cancerígenos, tal como constató el doctor húngaro Alexander Frerenegi en sus experimentos llevados a cabo en animales y personas.

Phoca PDF

2. Controla la tensión arterial

La ingestión de zumo de remolacha reduce la presión arterial gracias a que aumenta la concentración en la sangre de óxido nítrico que dilata los vasos sanguíneos. Además, al ser rica en fibra reduce la absorción del colesterol.

3. Ayuda a prevenir ataques de asma

Se ha visto que las personas asmáticas se benefician de una dieta rica en vitamina C, en la que es rica la remolacha. Para que tenga una mayor efectividad preventiva, se debe consumir la remolacha cruda, bien rallada en las ensaladas, o bien haciendo un saludable jugo.

4. Es un alimento excelente para atletas

La remolacha es rica en carbohidratos de acción lenta, lo que la convierte en un alimento ideal para conseguir energía antes de hacer ejercicio.

Phoca PDF

5. Contribuye al buen estado de la vista

El betacaroteno que contiene esta hortaliza previene la aparición de cataratas. Además, la remolacha es rica en antioxidantes capaces de mejorar el estado de la retina.

#CubaPorLaVida #CubaPorLaSalud

Phoca PDF

Phoca PDF