

6 ENFERMEDADES QUE AYUDA A PREVENIR LA YUCA.

Última actualización: Jueves, 14 Octubre 2021 15:48

Visto: 1915



Beneficios:

- Libre de gluten
- Fuente de fibra y calcio
- Fortalece los huesos
- Regula el metabolismo
- Regula la presión arterial

BENEFICIOS DE LA YUCA



La yuca es un tubérculo de raíz comestible originario de América del Sur, de piel dura y marrón y de carne almidonada y blanca. Un alimento que, gracias a su composición y nutrientes, contiene y proporciona numerosos beneficios para la salud, sobre todo para algunas enfermedades.

Muchas de las enfermedades que padecemos hoy en día se pueden prevenir haciendo pequeños cambios en nuestros hábitos. La yuca se convierte en una gran aliada para ello, pues puede reducir o paliar los efectos de algunas enfermedades o intolerancias de nuestro cuerpo así como prevenirlas. ¿Quieres saber cuáles? ¡Vamos a ello!

1. Hipertensión.

Se ha demostrado que el consumo de alimentos ricos en potasio puede ayudar a reducir la presión arterial sistólica en personas con hipertensión. En la yuca podemos encontrar 271mg de potasio por cada 100g de yuca, así que... ¡genial! Un motivo perfecto para incluirla en nuestra dieta.

2. Hipercolesterolemia y enfermedades del corazón.

Se ha observado en un estudio que la yuca tiene un efecto importante en la disminución de los niveles de colesterol total: disminuye el que conocemos como colesterol "malo" y reduce los niveles de triglicéridos gracias a su contenido de fibra dietética.

Además, la yuca también es una buena fuente de saponinas, fitoquímicos que pueden ayudar al cuerpo a reducir los niveles de colesterol no saludables en el torrente sanguíneo.

Por tanto, al reducir los niveles de colesterol, su consumo regular previene también el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. ¡No se nos ocurre una razón mejor para empezar a disfrutarla!

3. Osteoporosis.

La yuca aporta calcio de forma importante a nuestro organismo, lo que contribuye a reforzar los huesos y dientes, además de nuestra salud en general. Está muy recomendada para las personas que sufren de osteoporosis, que a partir de los 35 años deben consumir cantidades adecuadas de calcio para evitar las fracturas y las luxaciones. Y lo cierto es que no solo la raíz en sí, sino sus hojas, que contienen vitamina K, son ideales para reforzar los huesos. ¡De la yuca, hasta las hojas!

6 ENFERMEDADES QUE AYUDA A PREVENIR LA YUCA.

Última actualización: Jueves, 14 Octubre 2021 15:48

Visto: 1915

4. Diabetes.

Las grandes cantidades de fibra que contiene la yuca, permiten ralentizar la velocidad a la que se absorbe el azúcar en la sangre. Debido a su bajo índice glucémico, se recomienda a las personas que sufren de diabetes tipo 2. Sin duda, un complemento ideal para tu dieta y tu salud.

5. Alzheimer.

En sus hojas encontramos una gran fuente de vitamina K, la cual se ha demostrado que tiene un importante papel en el tratamiento de pacientes con Alzheimer, pues limita el daño neuronal del cerebro. Ante este tipo de enfermedades, ¡toda precaución es poca!

6. Anemia.

Consumir yuca de manera regular puede prevenir la anemia o la deficiencia de hierro en el organismo puesto que, al ingerir constantemente este mineral, se está impulsando el proceso de renovación de glóbulos rojos. ¡Pruébalo y lo notarás!

Además de ayudar a prevenir todas estas enfermedades, la yuca favorece nuestro sistema inmunitario y nos aporta una gran cantidad de nutrientes y vitaminas esenciales para nuestro organismo... Cortesía: <https://costaricaagoodbusinessally.com/>

[#soberaniaalimentaria](#) [#alimentacionnatural](#) [#alimentacion](#)