

LA REMOLACHA



Este vegetal es rico en antioxidantes, como mencionamos ya, y compuestos químicos que promueven el bienestar cardiovascular, purifican la sangre y mejoran la condición de los vasos sanguíneos. Así que disfruta de remolacha cocida, en sopa, ensaladas, jugos o batidos.

Es normal que [la memoria](#) nos falle con el pasar del tiempo pero la remolacha puede ayudar a que sea más leve. Estudios conducidos con adultos de 75 años o mayores han demostrado que el consumir jugo de remolacha mejora el flujo de sangre al cerebro y estimula la zona, del mismo, responsable de los procesos cognitivos esenciales como la memoria y la habilidad de realizar diferentes tareas.

Mientras el fruto dulce y jugoso de esta planta ayuda a combatir una serie de enfermedades, sus verdes hojas no se quedan atrás. Estas son ricas en ácido fólico, calcio y vitaminas A y C, nutrientes que ayudan a mantener saludable nuestro [sistema](#)

inmunológico. Acompaña tus ensaladas de remolachas con ajo y cebolla.



- **Anticancerígena:** Uno de los flavonoides que contiene la remolacha es la betanina, el pigmento rojo que le da su característico color, un potente agente anticancerígeno. Por ello, consumir esta hortaliza inhibe la aparición o el crecimiento de tumores cancerígenos.
- **Controla la presión 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.
- **Propiedades contra el asma:** quienes sufren esta enfermedad es recomendable que lleven una dieta rica en vitamina C, la cual se encuentra en la remolacha. Para un mejor efecto es ideal consumirla cruda, puede ser en ensalada o en jugo. Recuerde siempre consultar a su médico.
- **Aporta bienestar a la piel:** gracias a sus altos niveles de ácido fólico y vitamina B9, brinda bienestar a las uñas, piel y cabello, a la vez que genera efectos rejuvenecedores.

- **Previene el estreñimiento:** debido a la cantidad de fibra que posee, previene problemas de estreñimiento. Además, posee un efecto prebiótico, lo que ayuda a mejorar la flora intestinal.
- **Ayuda al buen funcionamiento del hígado:** la remolacha es un alimento rico en antioxidantes, lo cual ayuda a que el hígado pueda desintoxicarse, depurarse y mantenerse sano. Por ello, es ideal en dietas para personas con hígado graso, cirrosis o hepatitis.
- **Aumenta la energía:** Es rica en hidratos de carbono, por lo que es un alimento energético, con calorías fácilmente asimilables. Por eso también es una gran aliada en las dietas de adelgazamiento.
- **Combate la inflamación:** Su aporte de betaína protege las células y órganos de los radicales libres, por lo que combate la inflamación y previene enfermedades crónicas.

TOMADO DE INTERNET