

Maní para la buena salud

Publicado el: 12-12-2017

Otra prueba de la sabiduría de los simios: el maní o cacahuete posee propiedades beneficiosas para la salud como, por ejemplo, la fresa. De acuerdo con un estudio de científicos de la Universidad de la Florida, en Estados Unidos, el maní es altamente rico en antioxidantes necesarios para proteger al organismo de padecimientos asociados a las enfermedades coronarias o al cáncer.

En cuanto a la presencia de antioxidantes el maní es tan beneficioso como la fresa, e incluso más que la zanahoria o la manzana, según el estudio, que se publicará próximamente en la revista especializada Food Chemistry.

Además de antioxidantes -también presentes en otras frutas secas como nueces, almendras, y avellanas- el maní contiene altos niveles de proteínas y de grasas monoinsaturadas, las cuales se presume tienden a reducir el colesterol en la sangre.

Sorprendidos

Steve Talcott, el especialista que encabezó el equipo de investigadores, dijo: "Esperábamos un alto contenido de antioxidantes en el maní, pero quedamos altamente sorprendidos cuando comprobamos que el nivel era similar al de frutas como la fresa".

Talcott añadió: "El maní no supera en antioxidantes a, por ejemplo, la granada, pero sí iguala a otras frutas tradicionalmente consumidas por la ventaja de poseer ese nutriente".

El equipo científico está ahora estudiando las posibilidades de obtener variedades de maní con todavía una mayor riqueza de antioxidantes. **Calorías y sal** A pesar de sus propiedades beneficiosas, hay varias razones por las cuales el consumo de maní no debe reemplazar al de las frutas y vegetales.

Según dijo a la BBC el doctor Frankie Phillips, de la Asociación Británica de Dietética, aunque el maní contiene "grasas buenas" o monoinsaturadas, su nivel de calorías es alto. "Si estás tratando de cuidar el peso corporal no debes ingerir demasiado maní a pesar de sus propiedades beneficiosas antioxidantes", explicó Phillips. "Además -añadió- existe la tendencia de combinar el maní con porciones de sal, lo que no es precisamente bueno para el mantenimiento de la salud".

Fuente: <https://netsaluti.com>