

Los 20 alimentos ricos en antioxidantes que frenan el envejecimiento

Publicado el: 11-11-2019

Los alimentos que contienen sustancias antioxidantes como los betacarotenos, el licopeno, la luteína, el selenio o las vitaminas A, C y E; ayudan a reducir el impacto de los radicales libres sobre el organismo. Esto permite prevenir diferentes enfermedades y también el envejecimiento celular.

Brócoli

El brócoli aporta al organismo vitaminas (vitamina C, B1, B2, B3 y B6, pero sobre todo una gran cantidad de provitamina A, principalmente en forma de beta-carotenos), y minerales como el calcio, el potasio, el selenio, el fósforo, el magnesio y el hierro.

Té verde

Algunas propiedades que se atribuyen al té verde tienen que ver con su contenido en sustancias bioactivas polifenólicas (catequinas) tales como la galato epigalotocatequina (EGCG), la epicatequina y el galato de epicatequina, que tienen propiedades antioxidantes.

Arándanos

Los arándanos destacan por su contenido en antioxidantes, especialmente antocianinas (de la familia de los flavonoides). También tiene vitamina A, E y selenio, además de ácidos fenólicos y fibra. No tiene grasas y es bajo en calorías.

Zanahorias

La zanahoria es rica en betacarotenos, precursores de la vitamina A que protegen las mucosas y mejoran la visión nocturna. Además, tiene poder antioxidante, ayuda a mantener la piel sana y a evitar los daños de los rayos UV del sol. Contiene luteína, que evita la degeneración macular del ojo al envejecer.

Kale o col rizada

EL kale o col rizada contiene fitonutrientes, sustancias naturales propias de los vegetales con poder antioxidante, como carotenoides y flavonoides. Destaca además en este alimento la presencia de vitamina K, betacaroteno, ácido fólico y vitamina B6.

Pistachos

Los pistachos tienen un alto aporte de selenio y vitamina E, que previenen el envejecimiento celular y la aparición de enfermedades crónicas. Contienen vitamina B2, que protege la piel, las mucosas y la córnea. Además, son fuente de zinc, mineral necesario para la salud de las uñas, el cabello y la piel.

Canela

A la canela («cinnamomum zeylanicum») se le atribuyen beneficios para la salud que tienen que ver con su carácter antioxidante gracias a su contenido en flavonoides (catequinas).

Cacao natural

El cacao natural es uno de los alimentos con mayor capacidad antioxidante gracias a su contenido en polifenoles, entre 10 mg y 50 mg por gramo (mayor concentración que el té o los arándanos). Protege al organismo frente a los radicales libres.

Salmón

El salmón aporta vitaminas liposolubles como la vitamina A y la D, lo que favorece la resistencia a las infecciones, regula los niveles de calcio y su fijación y ayuda al desarrollo del sistema nervioso.

Aguacate

El aguacate posee sustancias antioxidantes y micronutrientes como el ácido fólico, el hierro, el fósforo, el magnesio y el potasio. También contribuye al control de los triglicéridos y el colesterol en la sangre.

Fresas

Rica en antioxidantes (la mayor parte de ellos, en las semillas), fibra y minerales (potasio, magnesio y manganeso), la fresa aporta también flavonoides y vitaminas (vitamina C, B2, B6, E y ácido fólico o B9).

Remolacha

La remolacha es rica en flavonoides gracias a la betaína, su pigmento rojo tan característico, lo que hace que tenga carácter antioxidante. Su contenido en óxido nítrico, vasodilatador que aumenta el flujo sanguíneo y favorece la llegada de oxígeno a los músculos.

Yogur

El yogurt contiene vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B6, B9 y B12), vitamina A y vitamina E. Además, la presencia de esteroides vegetales en este alimento supone una ayuda para mantener el colesterol en niveles saludables.

Perejil

El perejil previene la diabetes, es ideal para evitar la fatiga y mantiene los riñones saludables. El perejil tiene un sabor fresco y suave y es una gran fuente de vitamina C y antioxidantes.

Tomate

El tomate contiene licopeno, que aporta ese color rojo característico y es un potente antioxidante que, si se combina con el aceite de oliva, aumenta la absorción por parte del organismo. Es rico en vitamina C, también contiene vitamina A y algunas vitaminas del grupo B.

Espinacas

Las espinacas contienen sustancias antioxidantes como los flavonoides y carotenoides y también es buena fuente de ácidos grasos Omega-3. Contiene vitamina A, vitamina C, vitamina E,

vitamina K y vitaminas del grupo B (B6, B2 y B1) y ácido fólico (vitamina B9).

Alcachofas

La alcachofa resenta un alto contenido de fibra, vitamina C y antioxidantes. Contribuye a disminuir la retención de líquidos, ya que es muy diurética gracias a la cinarina. Además, es antiinflamatoria (por su contenido en cinarósidos y flavonoides).

Uvas negras

Una de las cualidades más valorada de las uvas es su capacidad antioxidante. Las uvas negras contienen resveratrol, que bloquea los radicales libres (relacionados con el envejecimiento y la degeneración celular). Su contenido en antocianinas ayuda a prevenir enfermedades oculares degenerativas como las cataratas.

Almendras

Las almendras destacan por su alto contenido de vitamina E, antioxidante natural, por sus vitaminas del grupo B y por su fibra (si se consumen con piel, sobre todo). También son ricas en calcio, fósforo y magnesio.

Orégano

La planta del orégano posee además flavonoides, taninos, ácidos fenólicos, aceites esenciales (carvacrol, timol y origaneno) y ácido rosmarínico que le aportan cualidades antioxidantes y antimicrobianas. De hecho, es una de las plantas que contiene más antioxidantes.

Fuente: <https://netsaluti.com>