

Remolacha, el súper alimento bueno para el corazón

Publicado el: 30-12-2021

La remolacha es en realidad el tallo bajo de una planta propia de la Europa mediterránea y occidental. También se denomina betarraga o betabel.

También se denomina betarraga o betabel. Su color, de rosáceo a violáceo o de anaranjado a rojizo y marrón llama especialmente la atención. Su pulpa suele ser de color rojo oscuro.

Posee una gran cantidad de azúcares. De hecho es una de las hortalizas más ricas en azúcares. Sin embargo aporta pocas calorías y, al tratarse de un alimento rico en fibra, estos azúcares se absorben lentamente.

También es fuente de ácido fólico, vitamina C y potasio, además de fósforo. Otros nutrientes son vitaminas B1, B2, B3 y B6 y minerales como el hierro y el yodo.

Las vitaminas y minerales que aporta intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, la síntesis de material genético, el funcionamiento del metabolismo celular y el refuerzo del sistema inmunológico.

Buena para el corazón

Es una buena opción en los casos de anemia, pero para favorecer la asimilación del hierro que contiene los expertos aconsejan mezclarlo con otro alimento que contenga vitamina C (como el limón o la naranja).

En cuanto a su carácter cardiosaludable, su contenido en óxido nítrico, vasodilatador que aumenta el flujo sanguíneo y favorece la llegada de oxígeno a los músculos, le convierte en un alimento especialmente útil para los deportistas.

Es rica en flavonoides gracias a la betaína, su pigmento rojo tan característico, lo que hace que tenga carácter antioxidante.

El yodo que contiene favorece el funcionamiento de la glándula tiroides, que regula el metabolismo, mientras que el potasio y el sodio son necesarios para la transmisión y generación del impulso nervioso, la actividad muscular, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Beneficios

Contribuye a la reducción de presión arterial

Es antioxidante

Favorece el aspecto saludable de uñas, piel y cabello.

Fuente: <https://netsaluti.com>