

# Remolacha para proteger el hígado y la presión arterial

Existen alimentos que son realmente saludables para el organismo y te sorprenderá saber todas las propiedades de la remolacha para la salud de tu hígado, para prevenir los tumores y para estabilizar los niveles de presión arterial, esta verdura, posee grandes beneficios, además de un rico sabor.

La remolacha también se conoce con el nombre de betabel, en la antigüedad era utilizada como una planta medicinal, pues posee un alto valor nutritivo y en la actualidad sigue siendo así, pues es utilizada para tratar muchas enfermedades, sobre todo las que están relacionadas con trastornos de la sangre, tal es el caso de la anemia, la cual se refiere a una deficiencia de hierro.



## PROPIEDADES DE LA REMOLACHA, DESCUBRE SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD

**Las propiedades de la remolacha para nuestro organismo, son innumerables, en esta oportunidad te mostraremos los beneficios que puedes obtener al consumirla.**

La remolacha posee una gran cantidad de hierro, además de la cantidad de nutrientes que posee, ayuda a estimular el metabolismo, ayudándote a perder peso y posee una gran cantidad de antioxidantes, entre las propiedades de la remolacha, podemos mencionar las siguientes:

- Tiene un alto contenido de polifenoles y betalainas, los cuales ayudan a combatir los efectos de los radicales libres.
- Entre las vitaminas que posee se encuentra, su alto contenido de vitaminas del complejo B y PP.
- Su alto contenido en potasio y ácido fólico, que ayudan a mantener una buena salud cardíaca.
- Promueve la salud ósea, debido a que contiene magnesio.
- Posee hierro y fósforo que le aportan al organismo la energía necesaria para las actividades diarias.
- Ayuda a prevenir enfermedades relacionadas con las hormonas tiroideas, gracias a su alto contenido de yodo.
- Promueve la producción de vitamina B12, la cual ayuda a promover la formación de células rojas en la sangre.
- Ayuda a rejuvenecer nuestro cuerpo.
- Mantiene nuestro cuerpo limpio.
- Mantiene un buen funcionamiento en nuestro sistema digestivo, por la gran cantidad de fibra que le aporta a nuestro cuerpo.
- Estimula el metabolismo y ayuda a digerir la vitamina D.

Para disfrutar de las propiedades de la remolacha, puedes hacerlo, con un rico jugo conocido con el nombre de 3 en 1, el cual consiste en la mezcla de naranja, zanahoria y remolacha, este jugo es muy famosos, por su rico sabor y le ofrecerá grandiosos beneficios, no solo por la remolacha, pues tanto la zanahoria como la naranja son fantásticas para promover la salud de nuestro organismo.

También puedes consumirla en ricas ensaladas aderezadas con un poco de sal y limón y para los más pequeños de casa puedes hacerles unas divertidas panquecas de color rosa, mezclando la tradicional mezcla para panquecas con la remolacha.