

A Manga, previne câncer de mama, próstata e regula diabetes e colesterol - conheça todos os poderes dela!



Além de saborosa, a manga tem propriedades importantes na prevenção e no combate a doenças.

Rica nas vitaminas A e C, a fruta possui também as vitaminas B1, B2 e B5, além de ferro, cálcio, fósforo, proteínas e gorduras.

A manga combate bronquite e é depurativa do sangue, favorecendo a diurese. Quando consumida em jejum, também combate acidez e outras enfermidades do estômago.

A fruta também possui potássio, um mineral que ajuda a manter o equilíbrio dos líquidos no corpo.

Recentes pesquisas sugerem que a manga pode ter ação anticancerígena. Fósforo, magnésio e ferro, em menores quantidades, também estão presentes.

A manga também contribui para a perda de peso, ajuda a digestão, regula a glicose e melhora a pele e cabelo.

Veja um resumo dos benefícios da manga:

1. Câncer

A manga é uma boa fonte de antioxidantes como isoquercitrina, a quercetina, a fisetina, galato de metilo e ácido gálico.

É por isso que o consumo diário da manga pode ajudar a prevenir certos tipos de câncer, tais como o de cólon, de mama, próstata e leucemia.

2. Colesterol

Esta fruta é rica em vitamina C, pectina e fibras que ajudam a reduzir os níveis de colesterol.

Também é uma rica fonte de potássio, um componente importante para a frequência cardíaca e o controle da pressão arterial.

3. Pele

A manga pode ser aplicada diretamente na pele para o tratamento de problemas de acne e para dar maciez e uma boa aparência.

Basta aplicar algumas fatias finas de manga no rosto e deixar agir por 10 a 15 minutos.

Exaguar a pele com água depois.

Você verá como este simples tratamento vai melhorar a pele do seu rosto, especialmente se tiver acne.

4. Alcaliniza o corpo

A manga é rica em ácido tartárico, ácido málico e ácido cítrico.

Todos eles ajudam principalmente a manter a reserva alcalina do corpo.

5. Emagrece

A manga é uma boa fruta para queimar calorias, pois contém muitas vitaminas e nutrientes que ajudam a se sentir saciado mais cedo.

Além disso, esta fruta impulsiona a função digestiva e o metabolismo do corpo, o que ajuda na perda de peso.

6. Regula o diábetes

Tanto o fruto como as folhas da mangueira são bons para reduzir os níveis de açúcar no corpo.

7. É afrodisíaca

Chamada de "fruta do amor" em alguns países, a manga possui propriedades afrodisíacas.

Ela contém vitamina E, que ajuda a regular os hormônios sexuais e aumenta o desejo sexual.

8. Previne doenças oculares

A manga contém vitamina A, que é muito importante para a saúde dos olhos.

Ela pode ajudar a promover a boa visão, a combater os olhos secos e evitar a cegueira noturna.

9. Ajuda a digestão

A manga contém enzimas que ajudam a quebrar as proteínas, auxiliando na digestão, além de ser rica em prebióticos, fibras, vitaminas e minerais importantes para a boa digestão.

10. Fortalece o sistema imunológico

A manga ajuda a manter o sistema imunológico saudável, devido à sua composição rica nas vitaminas A e C e em 25 diferentes tipos de carotenoides.

11. Esfoliante natural

A manga, como já dissemos, tem ótimas propriedades para a pele e pode ser utilizada como um esfoliante natural.

Para tanto, basta amassar a polpa e misturar com mel e leite.

Depois faça uma esfoliação na pele com esta pasta, para mantê-la macia e suave.

12. Melhora a concentração e a memória

Esta fruta é rica em ácido glutâmico, um importante nutriente que ajuda na concentração e memória.

13. anemia

A manga é rica em ferro, por isso é uma ótima solução natural para as pessoas que sofrem de anemia.

Para as grávidas e mulheres na menopausa, ela também é muita benéfica porque, além do ferro, contém cálcio.

14. Previne pedras nos rins

A manga pode ajudar a reduzir a formação de pedras nos rins devido ao seu elevado teor de água, além de ser pobre em oxalatos.

15. Boa para o fígado

Esta fruta tem a capacidade de tratar doenças hepáticas pelo fato de aumentar a secreção dos ácidos biliares.

Além disso, ela limpa os intestinos e todo o aparelho digestivo devido ao seu rico conteúdo em fibras.

16. Fortalece os ossos

A manga contém vitamina K, que facilita a absorção de cálcio, e isso é muito positivo para manter os ossos saudáveis.