

BETERABA

Depois de saber disto, você vai querer consumir beterraba todos os dias

26 de fevereiro de 2016

A beterraba é ótima para o sangue e, por consequência, para a pele.

Ela desintoxica fígado e vesícula biliar.

É rica nas vitaminas A e C e em minerais como ferro, cálcio, enxofre e potássio.

Ainda contém ácido fólico e ácido pantotênico.

A beterraba também fortalece o coração e as glândulas endócrinas; combate anemia, diabetes, derrame, obesidade e tumores em geral.

É composta pelo pigmento vermelho betacianina, que elimina toxinas do corpo

Como a beterraba é um alimento de baixa caloria, torna-se ideal para dietas.

Para você ter ideia, 100 gramas de beterraba fornecem apenas 43 calorias.

As consequências positivas por consumir esta raiz são inúmeras.

Conheça algumas:

- Rejuvenesce e revitaliza, graças ao estímulo da troca de substâncias no corpo.
- Protege o sistema cardiovascular.
- Reduz os níveis de colesterol no sangue.
- Melhora a função hepática e facilita a expulsão de toxinas.
- Fortalece a pele, o cabelo e as unhas.

- Neutraliza o excesso de ácido do estômago.
- Ajudar a combater prisão de ventre.
- Melhorar o humor

Ainda não acabou.

Pesquisadores descobriram que o suco da beterraba reduz a pressão arterial, diminuindo assim o risco de doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais (AVC).

Os cientistas concluíram que o nitrato encontrado naturalmente na beterraba é a causa do efeito benéfico.

Aqui está uma sugestão suco de beterraba:

- 1 beterraba cortada em fatia para facilitar a trituração
- 1 maçã cortada em fatia pelo mesmo motivo
- 200 mL de suco de laranja

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Coe e sirva imediatamente.

Você pode consumir esse suco todos os dias, meia hora antes do café da manhã.

À noite, você pode preparar de novo e tomar mais uma dose de reforço.

E ainda mais uma sobre a beterraba: estudos mostraram que ela ajuda contra o câncer – tudo graças à betaína, um antioxidante com propriedades anticancerígenas, que ataca o tecido tumoral.

A cor vermelha da beterraba, se você não sabe, é devido à presença da betaína, que também ajuda a prevenir doenças do coração.

Para finalizar este post especial, uma maravilhosa receita para você: a conserva de beterraba.

Veja:

INGREDIENTES

1 kg de beterrabas

600 mL de água

1 colher (chá) de sal

2 colheres (sopa) de vinagre branco

MODO DE PREPARO

Descascar as beterrabas e corte-as em rodela finas – tipo chips.

Ferva a água com o sal.

Retire do fogo e junte o vinagre.

Ponha as rodela de beterraba em frascos esterilizados e cubra-as com a água que foi fervida.

Feche muito bem o frascos.

Vede as tampas com vácuo, da seguinte forma: coloque os frascos numa panela com a água fervendo, de maneira que fiquem completamente submersos.

Deixe ferver em fogo brando por cerca de 10 minutos.

Desligue o fogão e retire os frascos quando a água esfriar.

Está pronta a conserva e ela dura, armazenada em frascos bem vedados (com o vácuo), aproximadamente 1 ano.

Importante: diabéticos só devem consumir beterraba com a autorização de um médico ou nutricionista.