



Benefícios da Beterraba para saúde e estética

A beterraba é um legume de fácil acesso no Brasil, com inúmeros benefícios tanto para a saúde, quanto para a estética.

Dentre os benefícios, destacam-se:

DISPOSIÇÃO: Por ser rica em ácido fólico e vitaminas do complexo B, a beterraba estimula a produção de energia para o corpo, melhorando a disposição e ainda ajuda no funcionamento do sistema nervoso.

SAÚDE OCULAR: Por ser uma excelente fonte de vitamina A, esse legume ajuda a evitar a cegueira noturna e melhora a saúde dos olhos.

IMUNIDADE E CICATRIZAÇÃO: A beterraba é um legume que ajuda na prevenção de doenças oportunistas, como inúmeras infecções. Além disso, estimula a cicatrização e melhora a aparência das cicatrizes antigas. Isso ocorre por ser fonte de vitamina A e vitamina K.

RETENÇÃO HÍDRICA E PRESSÃO ARTERIAL: Por ser fonte de potássio, o consumo regular de beterraba diminui o líquido retido no meio extracelular, que causa a famosa retenção de líquidos, caracterizada por inchaço principalmente nos membros inferiores e abdome. Ainda por causa desse mineral, esse legume melhora a pressão arterial, por controlar o sódio presente no organismo.

CONTRAÇÃO MUSCULAR: A beterraba tem a capacidade de estimular a contração muscular, diminuir a frequência de câimbras e dores musculares e melhora a definição

da musculatura trabalhada no corpo. O ideal é ser consumida 2 horas pós-treino de musculação, com uma fonte de proteína.

MEMÓRIA E CONCENTRAÇÃO: Estudos realizados nos Estados Unidos concluíram que algumas substâncias presentes na beterraba, denominadas *betalaínas*, melhoram o fluxo sanguíneo cerebral, fornecendo mais oxigênio para o órgão, sendo capaz de prevenir a demência senil, estimular a memória e a concentração.

ANTIOXIDANTE: Diversas são as substâncias da beterraba que tem ação antioxidante, ou seja, previnem inúmeras doenças relacionadas ao envelhecimento precoce.

BRONZEADO SAUDÁVEL E ACNE: O consumo freqüente da beterraba estimula o bronzeado saudável, deixando uma cor mais homogênea e dourada. Além disso, estudo realizado no Canadá mostrou que o legume pode ajudar no combate da acne, que é uma das alterações de pele mais comum entre os brasileiros.

Devido a esses estudos, o consumo da beterraba deve ser regular e freqüente. O ideal para um adulto saudável, é consumir 100g por semana (1 unidade média), de preferência sob a forma crua. Se preferir consumi-la cozida, optar pela panela a vapor, para que não se perca os nutrientes na água.

DICA:

Faça um suco e consuma 3 vezes por semana, obtendo assim todos os benefícios acima citados.

O suco conta com ½ laranja, 2 col. sopa de beterraba ralada e 1 copo de água de coco. Se quiser melhorar ainda mais os benefícios relacionados à retenção de líquidos e celulite, colocar 1 folha de hortelã. Bata tudo no liquidificador e consuma imediatamente.