

El maní, un aliado de tu salud



Contiene vitamina E y del complejo B,, riboflavina, tiamina, niacina, folato, magnesio, fibra, fósforo entre otros y también es una rica fuente de energía ayudando a disminuir la sensación de debilidad y apatía.

Disminuye el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno gracias a su contenido de grasas mono-insaturadas.

Aporta antioxidantes en altas concentraciones (sobre todo si es hervido)

El resveratrol presente en el maní previene de accidentes cerebro vasculares, cáncer, enfermedades nerviosas e infecciones virales.

En la cultura peruana, principales cultivadores del maní, le otorgan valor afrodisíaco por su alto contenido en nutrientes y de ácidos grasos que juegan un importante papel en la

producción hormonal.

Posee zinc además, un mineral necesario para varios procesos metabólicos, especialmente durante la actividad sexual.

Fuente: abcmedicus.