

La sandía tiene múltiples beneficios para la salud, ¡conócelos!



¿Se te antoja un pedazo frío de sandía para estos días soleados? Pues no lo pienses dos veces, porque es un alimento con propiedades antioxidantes y vitaminas que mejoran la salud.

Esta jugosa fruta es 90% agua y está llena de vitamina A, C, potasio, hierro y calcio. Además contiene una sustancia llamada licopeno, la que tiñe de rojo a la sandía y a otros alimentos como el jitomate y el durazno.

El licopeno es un pigmento natural con propiedades antioxidantes muy poderosos y además elimina los radicales libres en el cuerpo que dañan las células que pueden provocar enfermedades como cáncer, diabetes y padecimientos cardiovasculares.

Según investigadores de la Universidad de Harvard, el licopeno reduce el riesgo de desarrollar cáncer de próstata y disminuye la posibilidad de un accidente cerebrovascular.

Pero no solo eso, la sandía también funciona como un diurético natural, lo cual evita que te inflames y mejora la digestión. Aunque muchas personas evitan consumirla porque creen que tiene mucha azúcar, una taza contiene menos de 40 calorías, así que en realidad es una opción bastante balanceada, siempre y cuando se consuma con moderación.

Fuente: muyinteresante.