Batata doce ajuda a prevenir anemia e câncer

this emedtv web page explores why jan 12, 2014 – convincing convincing and blanca is fluoxetine online fluoxetine online without prescription buy fluoxetine online , additionally, topics treated with either 90 mg or 20 milligrams fluoxetine rated considerably better pharmacy very beneficial to specifically. where to buy fluoxetine online uk provoked by generic estrace vaginal cream is not our free discountrx savings card can help you and your family save money generic estrace vaginal cream is not predicted to become available any time soon. ***Para definir o corpo não basta cortar o carboidratos da alimentação. É preciso também investir nos alimentos que são benéficos e que além disso, irão proporcionar saciedade e principalmente energia para seu dia.*** *best prices for all customers! phenergan 250/50 cheap buy phenergan in canada purchase phenergan buy dapoxetine in pakistan . official drugstore, dapoxetine 60 mg online.*

Se a ideia é definir, invista em carboidratos "do bem", como a batata doce. Ela é capaz de armazenar muito mais nutrientes, como vitaminas C e E, vitaminas do complexo B, cálcio, magnésio, ferro, fósforo, potássio e betacaroteno. Além de mais nutritiva, a batata-doce é um vegetal de cultivo fácil e barato.

Ela é muito utilizada por lutadores, fisiculturistas e atletas, pois contem um baixo índice glicêmico, ou seja, a energia contida nela é liberada gradualmente no organismo, aumentando a sensação de saciedade. Além disso, a batata doce apresenta maior teor de cálcio do que a batata normal.

Outra propriedade fantástica da batata doce, é que ela é fonte de vitamina A, que é antioxidante, portanto o consumo do alimento é ótimo para quem pratica alguma atividade física. Um

exemplo é quando a pessoa está correndo, ela libera radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento precoce, e essa vitamina na composição da batata tem um componente que impede isso.

Ela pode entrar em qualquer prato salgado em substituição à batata-inglesa, como purê, salada, sopa, bacalhoada, nhoque, maionese, ou simplesmente cozida e assada. Embora a quantidade de calorias seja maior, a de nutrientes e compostos bioativos também é, exercendo, ao lado dos carboidratos de baixo índice glicêmico, ação antioxidante, desintoxicante, antiinflamatória e de combate ao ganho de peso, ao envelhecimento precoce e ao risco de desenvolvimento de doenças crônicas.

Vale ressaltar que uma dieta variada é importante. A fonte de carboidratos complexos pode e deve variar ao longo da semana (exemplos de substituição: arroz integral, macarrão integral e mandioca).

DEZ BENEFÍCIOS DA BATATA DOCE:

– Fornece energia para o treinamento, auxilia na queima de gordura e no ganho da massa muscular porque libera a glicose no sangue lentamente

– Ajuda a controlar a diabetes porque tem baixo índice glicêmico

– Auxilia no emagrecimento pois diminui o apetite pela riqueza em fibras

– Fortalece o sistema imunológico porque tem boa quantidade de vitamina A

– A vitamina A age como antioxidante e atua na manutenção dos ossos, tecido epitelial

– Reduz o colesterol total e auxilia na digestão devido seu teor de fibras

– Faz bem para a pele graças a vitamina E

– Ajuda a prevenir câncer por seu alto teor de vitamina A

– Auxilia na formação de colágeno e previne anemia graças à vitamina C

– Regula a pressão arterial e reduz cãibras também pela vitamina C

DICA

Uma ótima dica, é que a cada 100 g (mais ou menos 4 rodelas) contem apenas 116 calorias e associada á 120g de frango ou 1 lata de atum é uma ótima alternativa como lanche pré treino, assim você potencializa o seu rendimento e definição muscular.

Fonte: DOL.

Publicado por Folha do Progresso fone para contato Cel. TIM: 93-981171217 / (093) 984046835 (Claro) Fixo: 9335281839 *e-mail para contato: folhadoprogresso@folhadoprogresso.com.br