

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, bacalhoadada, 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 câibras também pela vitamina C

DICA

Uma ótima dica, é que a cada 100 g (mais ou menos 4 rodela) 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