

Doce beneficios que hacen de la berenjena un “superalimento”

01. Alto contenido en fósforo, potasio o hierro y en vitaminas A, B1, B2 y C
02. Combate el insomnio
03. Previene la aterosclerosis
04. Nos aporta gran cantidad de fibra soluble (2,5 gr de fibra por 100 gr de berenjenas)
05. Se recomienda en personas con problemas de hipertensión por su bajo contenido en sodio
06. Protege el hígado, es digestiva y diurética
07. Su piel y semillas contienen sustancias químicas que contribuyen a mantener el colesterol en niveles óptimos, inhibiendo su síntesis en el hígado y evitando que se oxide y adhiera a las paredes arteriales.
08. Ayuda a controlar el azúcar
09. Es apropiada para diabéticos porque contiene muy pocos hidratos de carbono y mucha fibra, lo que reduce la velocidad de absorción de los azúcares de otros alimentos, así como sustancias que ayudan a mantenerlo bajo control, como la trigonelina.
10. Reduce la presión arterial, ya que facilita el trabajo del corazón y apoya la función eliminadora de los riñones.
11. Es buena para el sistema nervioso gracias a la presencia de vitamina B6, B1 y magnesio en cantidades significativas, reforzando y mejorando el estado de ánimo. Además protege al cerebro al contener nausina, un ácido fenólico que ayuda a las membranas de las neuronas, combatiendo diversos trastornos de tipo nervioso.
12. No es contraproducente en embarazadas, pues su alto aporte en vitamina B6 previene la diabetes gestacional y alivia las náuseas