



## Aquí hay 7 beneficios de consumir alimentos ricos en vitamina C

Nutrición, 31/07/2021



La  
vitamina  
C está  
relacionada  
con la  
reducción  
de los  
riesgos  
de  
enfermedad

cardíaca. Varios estudios han encontrado que esta vitamina ayuda a reducir el nivel de colesterol malo, un factor que conduce a enfermedades cardíacas.

La vitamina C es un nutriente tan importante para nuestro cuerpo que los expertos en salud siempre juran. También se lo conoce como 'ácido ascórbico', una vitamina natural soluble en agua, que ayuda a combatir infecciones bacterianas, reacciones a toxinas en el cuerpo y más. Esencial para una vida saludable en general, esta vitamina no se produce en nuestro cuerpo de forma natural. Según un asesor de dieta, "el cuerpo humano no puede generar vitamina C; más bien se recibe a través de ciertos alimentos y suplementos". Hablando de comida, hay ciertas frutas y verduras que están llenas de vitamina C.

Estas frutas y verduras incluyen frutas cítricas (limón, naranjas, etc.), menta, cilantro, brócoli, kiwi, pimiento, verduras de hoja verde y más. Desde la lucha contra el derrame cerebral hasta la curación de heridas, estos alimentos ricos en vitamina C tienen varias propiedades beneficiosas para la salud.

Aquí traemos una lista de 7 beneficios de incluir vitamina C en su dieta diaria:

Los alimentos ricos en vitamina C son una fuente inagotable de antioxidantes, que pueden ayudar a eliminar las toxinas del

cuerpo y reducir el riesgo de varias enfermedades crónicas.

Una de las propiedades beneficiosas para la salud más populares de la vitamina C es su capacidad para estimular la inmunidad. Por lo tanto, la dosis diaria de esta vitamina puede ayudar a combatir la tos, el resfriado y varias enfermedades estacionales.

La vitamina C también puede ser útil para reducir la presión arterial alta y relajar los vasos sanguíneos que transportan la sangre desde el corazón.

La vitamina C también está relacionada con la reducción de los riesgos de enfermedad cardíaca. Varios estudios han encontrado que esta vitamina ayuda a reducir el nivel de colesterol malo, un factor que conduce a enfermedades cardíacas.

Se sabe que la vitamina C reduce la inflamación en el cuerpo. Por lo tanto, se puede relacionar con la reducción de los niveles de ácido úrico y los riesgos de gota en humanos.

Puede ser útil para las personas que padecen deficiencia de hierro, ya que se sabe que la vitamina C mejora la absorción del hierro de la dieta.

También se dice que la vitamina C protege la memoria y la capacidad de pensamiento a medida que envejece.

Teniendo en cuenta estos beneficios, los expertos en nutrición siempre hacen hincapié en la inclusión de alimentos ricos en vitamina C en su dieta diaria.

¡Coma sano, manténgase seguro!