



## ¿Debería remojar las frutas en agua? Esta es la respuesta

Nutrición, 01/09/2021



Si bien es una tendencia común lavar cualquier fruta bajo un chorro de agua que corra enérgicamente, hay algunas personas a las que les gusta remojarlas en agua por un tiempo.

que corra enérgicamente, hay algunas personas a las que les gusta remojarlas en agua por un tiempo.

Si bien es una tendencia común lavar cualquier fruta bajo un chorro de agua que corra enérgicamente, hay algunas personas a las que les gusta remojarlas en agua por un tiempo. Las frutas como manzanas, mangos, papayas y peras generalmente se mantienen en agua durante un tiempo para eliminar el barro o los escombros. Sin embargo, hay más en esta práctica. Según el experto en Ayurveda, el Dr. Ashutosh Gautam, "Remojar las frutas en agua eliminará el principio de calor de ellas. Este proceso se sigue para que no causen efectos secundarios como diarrea y problemas de la piel como el acné. Además, muchos productos químicos son utilizados para cultivar cultivos en la actualidad, por lo que se vuelve aún más importante remojar los frutos en agua para eliminar cualquier residuo o residuo que quede en ellos ". Sigue leyendo.

Las frutas se sumergen en agua para eliminar los pesticidas y el barro.

Los pesticidas e insecticidas se usan comúnmente en los cultivos para evitar que los bichos e insectos destruyan los productos. Los plaguicidas, independientemente de la cantidad, son venenosos y pueden dañar más que las plagas a las que se dirigen. La exposición a pesticidas puede provocar una serie de enfermedades, que incluyen irritación del tracto respiratorio, sensibilización alérgica, dolor de cabeza, irritación de ojos y piel y náuseas, entre otras. Puede haber efectos mucho más graves por la ingestión de pesticidas a través de frutas y verduras. Por lo tanto, lavarlos apenas con agua no ayudaría mucho. Es mejor dejarlos en remojo durante la noche para asegurarse de que estén lo suficientemente limpios.

Las frutas se sumergen en agua para reducir su propiedad de calentamiento.

Es una noción común que algunas frutas tienen propiedades termogénicas o, en términos simples, producen calor en el cuerpo. El calor excesivo puede dificultar la digestión y causar afecciones como diarrea y problemas de la piel como brotes. A menudo se sabe que frutas como la sandía, los mangos, las papayas y las peras producen calor en el cuerpo. Es mejor remojarlos en agua durante unas horas por esta razón.

Es una buena práctica remojar las frutas en agua, ya que el proceso solo puede ayudar a limpiarlas completamente.