



Frutas que debe comer para aumentar su inmunidad esta temporada

Nutrición, 14/09/2021



El consumo de alimentos con alto valor antioxidante y nutrientes

que estimulan la inmunidad podría ayudar en gran medida

Cuando se vierte, al instante nos apetece probar unas pakoras o samosas con salsa picante para relamerse los labios. Estos alimentos fritos seguramente saben muy bien con una taza de té caliente, pero también causan estragos en nuestro sistema digestivo. El consumo de alimentos con alto valor antioxidante y nutrientes que estimulan la inmunidad podría ayudar en gran medida.

Aquí hay 5 frutas que debe comer para mantenerse saludable:

1 Ciruelas negras

La ciruela negra tiene una gran cantidad de nutrientes como vitaminas, potasio y hierro, que mantienen el cuerpo en forma y saludable. Jamun es rico en fibra y controla los picos repentinos de azúcar en la sangre, lo que lo convierte en un excelente alimento para los diabéticos.

2 Cerezas

La cereza es conocida por sus propiedades anticancerígenas que ayudan a reducir el nivel de colesterol y también a mantener bajo control el nivel de presión arterial. La cereza es particularmente rica en potasio y antioxidantes, que aumentan la capacidad del cuerpo para mantenerse alejado de las infecciones comunes.

3 Granadas

Las semillas de granada son deliciosas perlas de bienestar, especialmente ricas en vitamina B y ácido fólico que ayudan en la circulación sanguínea mediante el desarrollo de glóbulos rojos. Se sabe que esta fruta es eficaz para tratar enfermedades graves como la hipertensión y los problemas cardíacos.

4 Papaya

La papaya contiene una enzima especial llamada papaína que ayuda a facilitar la digestión de los alimentos al mantener saludable el tracto digestivo. La papaya también es muy rica en vitamina C, un poderoso antioxidante que fortalece la

inmunidad del cuerpo y también cuida la salud de la piel y el cabello.

5 Melocotones

El melocotón es una fruta baja en calorías que ayuda a adelgazar. Es una buena fuente de vitamina A, vitamina B, vitamina C y carotenos; todos los nutrientes se unen para promover un cuerpo sano y libre de infecciones.

Asegúrese de incluir estas frutas en su dieta diaria comiéndolas crudas o exprimiéndolas o incluyéndolas en ensaladas, batidos, yogures o postres. Incluso si no le gusta el sabor de alguna de estas frutas, existen numerosas formas de consumirlas. Siga una dieta rica en nutrientes para atravesar esta temporada de lluvias llena de baches sin preocuparse de enfermarse.