

LES VIRTUTS DE LA REMOLATXA

23 juny, 2017



La remolatxa és l'arrel profunda i carnosa i gran que ve de la planta de la remolatxa, de la família de les quenopodiàcies. Altres aliments destacats per la seva composició nutricional com els espinacs i les bledes pertanyen a la mateixa família.

La remolatxa és un aliment molt baix en calories, únicament conté 37 kcal per cada 100 grams d'aliment comestible. Això és degut a que aproximadament el 89 % de la seva composició és aigua. El 11 % restant està format per una petita quantitat d'hidrats de carbono que es presenten en la seva totalitat en forma de sucres, un baixa aportació de proteïna i amb una mínima incidència de greix. És de les verdures amb més contingut en sucres encara que no es considera una quantitat alta i no està limitada per les recomanacions de 25 grams de màxim al dia de l'**Organització Mundial de la Salut** (OMS). A més a més, conté 3 grams de fibra/100g de remolatxa, per la qual cosa és considerada com una font de fibra moderada.

La seva riquesa nutricional està relacionat amb l'altíssim contingut en vitamines, minerals i polifenols com els antioxidants que proporcionen grans beneficis per la salut. Especialment destaca pel seu contingut en folats o vitamina B, vitamina C i potassi. Una ració de remolatxa compleix el 25-30 % de les recomanacions de folats diaris en adults d'activitat mitjana i un 21 % de les ingestes recomanades de vitamina C, també conté en quantitats menys representatives: ferro, magnesi i fòsfor.

La remolatxa també és una font d'oxalats que són uns compostos que redueixen l'absorció d'alguns nutrients com el calci, unint-se a ell i dificultant la seva absorció per l'organisme. La remolatxa conjuntament amb l'espinac són els aliments més

rics en oxalats encara que el seu contingut no ens ha de preocupar perquè no té efectes perjudicials per la salut. Si consumim aquests aliments de forma molt habitual, seria recomanable no prendre'ls juntament amb lactis o aliments més rics en calci per aprofitar més aquest mineral.

BENEFICIS PER LA SALUT:

Al dia hauríem de consumir entre 30 i 40 grams de fibra per la qual cosa incloure verdures i hortalisses com la remolatxa que són font de la mateixa, ens ajudarà a mantenir a arribat a aquests requeriments. La fibra tant soluble com insoluble ens ajuda a millorar el trànsit intestinal, reduir tant l'absorció com la síntesis endògena de colesterol, a regular el trànsit de glucosa en sang i fins i tot a prevenir alguns càncers com el colorectal.

La remolatxa és un bon aliment que contribueix a la regulació de la tensió arterial degut al seu alt contingut en potassi que contraresta l'efecte del sodi. És més, existeixen estudis científics que han observat una notòria reducció de la tensió prenent suc de remolatxa a diari. A més a més, el potassi ajuda a la cura del cor i prevenció de problemes cardiovasculars i l'activitat muscular i del sistema nerviós.

S'ha demostrat el seu poder antiinflamatori en varies investigacions degut a un dels seus components, la betaïna, que ajuda a reduir factors inflamatoris com la IL 6 o la proteïna C reactiva.