

# PROPIETATS DELS SUCS

8 juny, 2018

✘ Ja hem explicar que les fruites i verdures són capaces de proporcionar-nos diferents i bons beneficis ([http://www.mcf.cat/wp\\_mcf/2018/05/29/juicing-la-forca-dels-sucs/](http://www.mcf.cat/wp_mcf/2018/05/29/juicing-la-forca-dels-sucs/)). Per tant, és convenient conèixer quines propietats i nutrients posseeix cada fruita i verdura i, d'aquesta manera, fer suc buscant el benefici que més ens convingui.

## Fruites:

### Poma:

La poma conté vitamines C i E, a més a més de potassi i ferro. Entre les seves propietats trobem que resulta ser una bona fruita antioxidant, antidiarreica, diürètica, alcalinitzant i ajuda a renovar la flora intestinal. Resulta útil per ajudar a reduir la hipertensió arterial i depurar la sang i el fetge, a més a més de contribuir al descens del colesterol. Pot ajudar a reduir certs dolors articulars ja que evita que s'acumulin toxines i minerals en elles, sent un complement adequat per casos d'artritis i reuma.

### Pera:

La pera és una fruita amb una gran quantitat de vitamines (A, C, E i vitamines del grup B), i minerals com el potassi, ferro, sodi, magnesi i zinc. El suc de pera conté pectina, que afavoreix els moviments de l'intestí contribuint a la regularitat. La gran quantitat de vitamines i minerals que conté afavoreixen l'enfortiment del nostre sistema immunològic. És també un bon antioxidant i gràcies al seu contingut en glutatió ajuda a evitar hipertensió arterial.

### Pinya:

Sense dubte la pinya és una de les fruites diürètiques per

excel·lència, per la qual cosa ens ajudarà a eliminar possibles líquids retinguts en el nostre organisme ajudant a més a més a la seva depuració. Trobem a la pinya vitamines A i C, i els minerals sodi, potassi, magnesi, calci i fòsfor. El seu contingut en potassi la converteix en una fruita adequada per controlar la hipertensió arterial.

### **Taronja:**

Pot que el suc de taronja sigui el que ens resulti més familiar. Com sabem, la taronja és rica en vitamina C, a més a més de calci, potassi i magnesi i gràcies al seu contingut de flavonoides ajuda a controlar els nivells de colesterol. També conté folat que ajudarà a formar noves cèl·lules en l'organisme, el que resulta molt útil quan el nostre cos necessita cicatritzar una ferida.

### **Meló:**

Una de les fruites característiques de l'estiu. Conté vitamines C i E, és ric en sucres naturals, potassi, magnesi, fòsfor, ferro i calci. És un bon diürètic i ajuda a solucionar problemes greus d'estrenyiment.

### **Síndria:**

Altre de les fruites d'estiu de la que podem obtenir gran quantitat de líquid. Conté vitamines A, C, magnesi, potassi, beta carotens (principal font de vitamina A) i diversos antioxidants. Beure suc de síndria tindrà efectes molt positius pel nostre organisme ja que conté citrul·lina, substància diürètica que ens ajudarà a eliminar l'excés líquid i de toxines del nostre cos.

### **Litxis:**

El litxi és una petita fruita bastant desconeguda en la nostra societat. Originària del sud de la Xina, és rica en sucre, vitamina C, calci, fòsfor, magnesi i coure. Una substància

interessant que conté aquesta fruita és l'oligonol, ja que actua com a vasodilatador afavorint el correcte rec sanguini de les extremitats i evitant la sensació de peus i mans fredes. A més a més, és un bon antioxidant gràcies als polifenols que conté, de fet, és la segona fruita coneguda amb major quantitat d'aquests compostos, és antiinflamatori i ajuda a mantenir el bon estat de la pell.

### **Kiwi:**

Fruita natural de la Xina, encara que el seu cultiu es va establir a Nova Zelanda convertint a aquest país en un dels principals productors mundials d'aquesta fruita. Ric en vitamina C (major contingut que les taronges), E, antioxidants, coure, magnesi i potassi. EL seu consum ens ajuda a reforçar el sistema immunitari i contribueix a controlar els estats d'hipertensió. També ajuda a millorar el trànsit intestinal i a solucionar l'estrenyiment.

### **Plàtan:**

Una de les fruites més calòriques que existeixen. 100 grams d'aquesta fruita aporten unes 90 kcal, a més a més de ser ric en sucres naturals, potassi, magnesi i ferro. També conté vitamines del grup B i C, en menor quantitat podem trobar vitamina E. És suaument laxant, energètic, ajuda a recuperar minerals i es poc diürètic.

### **Verdures i altres vegetals:**

#### **Cogombre:**

El cogombre és ric en vitamines A i C, potassi, calci, magnesi, fòsfor i sodi. El seu suc resulta excel·lent per millorar l'estat de la nostra pell, conferir brillantor al cabell i revifar el color dels llavis.

#### **Remolatxa:**

La remolatxa és una arrel engrossida, d'un color vermell molt

característic i que té un gust molt dolç. El suc que podem obtenir d'aquest vegetal és ric en vitamines A i C, àcid fòlic (vitamina B9), ferro, calci, magnesi, potassi i fòsfor. En menor quantitat conté altres vitamines del grup B (B1, B2, B3, B6). A més a més, és rica en antioxidants degut a la presència de carotenoides i flavonoides.

### **Pastanaga:**

Una de les propietats més conegudes de les pastanagues és el seu contingut en vitamina A, a més a més trobem en elles minerals com el potassi, fòsfor, magnesi i calci. El suc resulta ser molt diürètic i energitzant, millora l'estat de salut del nostre cabell i pell, i ajuda a controlar el nivell de glucosa en sang.

### **Albergínia:**

Conté vitamines A, C i K, calci, magnesi i fòsfor i una quantitat notable de potassi. El seu suc conté propietats antioxidants, diürètiques, és lleugerament laxant, afavoreix el procés digestiu activant la funció biliar, i ajuda a equilibrar els nivells de colesterol i a reduir el nivell de glucosa en sang.

### **Api:**

L'api és un dels aliments amb menor contingut calòric, ja que 100 grams d'aquest vegetal només aporten 19 kcal, però conté certs micronutrients que fan molt interessant el seu consum. A l'api trobem vitamines A, C, B1, B2, calci, potassi i sodi. És un bon diürètic i ajuda a controlar els nivells de colesterol i la hipertensió.

### **Espinac:**

De l'espinac és conegut el ferro que porta, però també altres minerals com el calci, magnesi, fòsfor, potassi i sodi. També vitamines A, C, E i K, i en menor quantitat B1, B2, B3 i B6.

Els nitrats presents en aquest vegetal ajuden a millorar sensiblement el rendiment muscular, i els citocroms que també trobem en l'espínac també promouen l'energia i la sensació de vitalitat.