

EL SUPERALIMENT MIL·LENARI QUE REGULA EL COLESTEROL, I SUCRE EN SANG

27 desembre, 2021

És fonamental incloure aquest tipus de productes diàriament per tenir una dieta sana. Els superaliments s'han convertit en un dels pilars bàsics de la nostra gastronomia i encara han acompanyat a la humanitat des de fa milers d'anys per la seva

popularitat i ha augmentat de forma considerable fa relativament poc. I tot ja que les multipropietats que ofereixen són beneficioses per l'organisme, per la qual cosa incloure'ls a la nostra alimentació diària és important per portar una dieta sana (és clar a més de realitzar un esport com el futbol).

Entre els superaliments més coneguts es troben l'àloe vera, les nous, la coliflor, el salmó, el iogurt, la canyella o els espinacs, però també podem ampliar el ventall i atrevir-nos amb sabors i textures noves. En aquest grup es troben, entre altres, l'aronia , molt útil per combatre la infecció d'orina; el foni, per acabar amb l'estrenyiment; l'okra, per reduir la fatiga i millorar la memòria; la moringa, per aprimar-se; maca, per potenciar la libido; amarant, si vols millorar la salut del teu cabell i el kale si et notes cansat i sense energia.

Un altre d'ells és el noni, un fruit tropical típic de la Polinèsia. La seva capa exterior és de color verd pàl·lid i el seu interior pot recordar a la xirimoia, de carn blanca i plena d'ossos. Malgrat que sigui un fruit tropical, no es massa saborós, per això es pren en forma de suc mesclat amb sucres o mel.

El noni pertany a la família de les rubiàcies, com el cafè, i se li atribueixen moltes propietats, en gran part per un dels seus components, la proxeronina. De fet, cultures natives, com les de la Polinèsia, fa mil·lennis (que ...) usant-lo per millorar el seu estat de salut.

Beneficis del noni

GRAN ANTICANCERIGEN

Existeixen estudis que afirmen que el suc de noni prové la formació d'adductes d'ADN, és a dir, la unió de l'ADN a substàncies químiques, el que causaria cèl·lules canceroses.

REDUEIX EL COLESTEROL I EL SUCRE

Els antioxidants del noni redueixen el colesterol i preveu l'arterioesclerosi. A més ,ajuden a regular el sucre en sang i la tensió arterial.

PROPIETATS ANALGÈSIQUES

L'extracte del noni té propietats sedatives i analgèsiques. Es pot utilitzar per sanar cops i ferides, així com curar el mal de queixal i reduir la febre.