

LA VERDURA CLAU PER INCORPORAT LA VITAMINA D A LA TEVA DIETA

6 novembre, 2023



És bo descobrir quines fruites i verdures contenen vitamina D, la qual cosa és necessària per absorbir el calci i mantenir els ossos forts.

Els raigs solars brinden vitamina D i, al llarg dels anys, hem escoltat quan beneficiós és pel nostre organisme per la nostra pell. Però també és necessari saber i conèixer que aliments tenen aquest nutrient, que ajuda a absorbir el calci i compte amb múltiples beneficis per la salut.

Fruites i verdures per suma a la teva alimentació diària:

- Suc de taronja
- Rovell d'ou
- Alvocat
- Salmó
- Oli d'oliva
- Vegetals de fulles verdes

- Llet i derivat com formatge i iogurt
- Fetge
- Cereals
- Xampinyons

Vitamina D

La vitamina D és un nutrient essencial per a la salut, la seva funció principal és la d'ajudar a l'absorció del calci per mantenir els ossos ben forts i saludables. Malgrat que no hi ha estudis científics que ho corroborin, si hi ha estadístiques que demostren que el major nombre de morts i casos greus per la Covid 19, coincidia amb la falta de vitamina D.

Com s'obté la vitamina D:

1. Mitjançant l'exposició dels raigs solars (prendre el sol sempre amb moderació).
2. Mitjançant el consum d'aliments rics en vitamina C.

Beneficis aporta la vitamina D ajuda l'organisme a absorbir el calci, component que necessites en el teu cos per mantenir els teus ossos forts, encara que això no ho és tot. Aquest nutrient compte amb molts beneficis que t'ajudaran a mantenir saludable

- Millora la salut òssia i preveu l'aparició de malalties relacionades amb els ossos.
- Disminueix el risc de pressió arterial alta i de malalties cardíaques.
- Redueix el risc de l'aparició d'alguns tipus de càncer, com el de còlon, el de mama, el de pròstata o el de pàncrees
- Enforteix el sistema immunitari
- Minimitza el risc de patir esclerosi múltiple.
- Ajuda a mantenir la funció cognitiva.
- Redueix els atacs aguts d'asma greu.

La fruita que conté més vitamina D

La vitamina D es troba presenten en els raigs solars i en alguns aliments, però hi ha una fruita en especial que és la més rica en aquest nutrient.

Es tracta de l'alvocat, un greix saludable d'origen vegetal que comte 4,5 micrograms per cada 100 grams i pots incloure-

la, per exemple, en els teus esmorzars untant aquest aliment en una torrada o en els teus esmorzars i sopars amb una ensalada de fulles verdes i alguna altra verdura.

A més de ser rica, la seva àmplia riquesa nutricional que inclou l'aportació de vitamina D està avalada per la ciència: els xampinyons retenen almenys 90 % de les seves vitamines després de l'amagadament i cocció. Ara ja saps que, a més de ser rica, aquesta verdura és beneficiosa per la salut i la deus incorporar al teu menú.