

Beneficios agua de pepino: Razones para beberla

En este artículo, podrá leer los beneficios agua de pepino que obtendrá al consumir esta simple, deliciosa y saludable agua infundida.

Su cuerpo está compuesto de aproximadamente dos tercios de agua, por lo que es importante beber suficiente líquido todos los días para mantener ese equilibrio. **Sin embargo, si usted no es una persona partidaria de beber agua sola, satisfacer sus necesidades de hidratación puede ser difícil.**

La buena noticia es que el agua con infusión de pepino tiene un sabor refrescante, y proporciona más beneficios para la salud que el agua sola.

Beber agua de pepino no solo lo mantiene hidratado, sino que también ayuda a su cuerpo a combatir los radicales libres, mantiene sus huesos y su sangre saludables, además mantiene su sistema digestivo en buen estado.



¿Qué es el Agua de pepino?

El agua de pepino es agua en la cual se ha colocado pepino en rodajas por un tiempo. Así, muchos ingredientes activos del pepino pasan al agua aumentando la ingesta total de nutrientes.

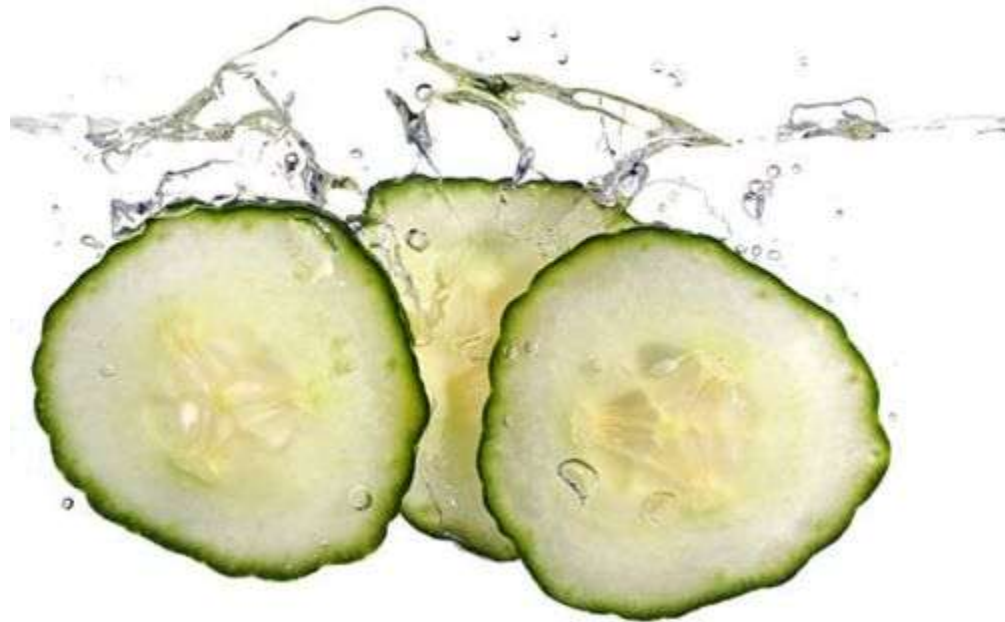
Las necesidades de agua difieren de una persona a otra en función de factores como la estatura, el peso y el nivel de actividad, pero como regla general, debe tratar de beber aproximadamente la mitad de su peso corporal en onzas cada día.

Por ejemplo, si usted pesa 150 libras, debe beber 75 onzas de agua. Cumplir con esta meta puede ser difícil, especialmente cuando usted está bebiendo agua sola todo el día.

El pepino combinado con el agua común y corriente, no solo aumenta la probabilidad de beberla, sino que la fruta en sí misma está compuesta de alrededor del 95 por ciento de agua.

En toda dieta saludable es importante:

El consumo de agua potable es importante, por lo que una opción inteligente es incorporar una pequeña mejora en el agua.



Ponga algunas rebanadas de pepino en un vaso o jarra. Aplaste ligeramente - o mezcle - las rebanadas contra los lados del vaso con una cuchara, luego vierta agua sobre ellas. **Deje la bebida en el refrigerador por un par de horas para maximizar el beneficio antioxidante del agua.**

Beber agua de pepino es refrescante, contiene muchos nutrientes e ingredientes activos que aumentará sus niveles de [vitamina C](#), así como betacaroteno, manganeso, molibdeno y otros antioxidantes, incluida la cucurbitacina.

Los pepinos también contienen dióxido de silicio, que tiene una serie de efectos positivos en el cuerpo.

Los pepinos combaten los radicales libres

Los pepinos contienen vitamina C, betacaroteno en la cáscara y varios compuestos flavonoides, que actúan como antioxidantes que buscan y destruyen los radicales libres, que son sustancias inestables que causan enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes, el alzhéimer y las enfermedades cardíacas.

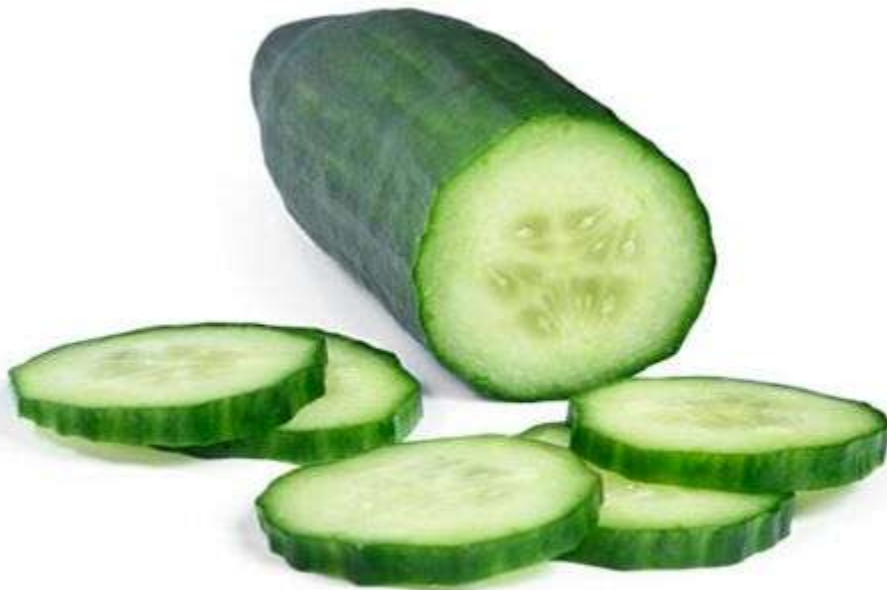
Los pepinos tienen Vitamina K

Los pepinos son conocidos por tener un alto contenido de vitamina K. **Se sabe, que una taza de rebanadas de pepino posee algo más de 17 microgramos de vitamina K.** Eso es entre el 15 y el 20 por ciento de la cantidad recomendada para todo el día, dependiendo de si usted es un hombre o una mujer.

La vitamina K ayuda al cuerpo a producir las proteínas necesarias para la coagulación normal de la sangre. **La vitamina K también es esencial para construir huesos sanos.**

Los pepinos contienen Fibra

Los pepinos son en su mayoría agua, pero también contienen una pequeña cantidad de fibra, que es la combinación ideal para mantenerte regular y evitar el estreñimiento. **A medida que la fibra se mueve a través de su sistema, absorbe agua, haciendo que sus heces sean más grandes, blandas y fáciles de evacuar.**



Satisfacer sus necesidades de fibra y beber suficiente agua todos los días es vital para mantener su sistema digestivo funcionando de manera óptima. Aumente el contenido de

fibra del agua de pepino lavando bien los pepinos e incluyendo la piel y las [semillas](#) del pepino en el agua.

Un solo pepino con la cáscara contiene 1.5 gramos de fibra, que es aproximadamente el 5 por ciento de sus necesidades diarias si está siguiendo una dieta estándar de 2,000 calorías. **Puede mezclar el pepino o cortarlo en trozos pequeños para que se incorpore al agua con facilidad.**

Los pepinos son Diuréticos

Los pepinos son un diurético natural, lo que significa que ayudan a su cuerpo a eliminar el exceso de agua, desechos y toxinas de su sistema al activar los riñones para producir más orina. **Para eliminar el exceso de agua de su sistema, aunque le parezca contradictorio la recomendación es beber más agua.**

Beber agua de pepino puede ayudar a reducir la retención de agua y, como resultado, usted se sentirá y se verá menos hinchado.

5 beneficios agua de pepino

Algunos de los muchos beneficios agua de pepino incluyen, entre otros, la [pérdida de peso](#), el cuidado de la piel, enfermedades crónicas y sistema cardiovascular.

1- Cuidado de la piel

El agua de pepino puede ayudar a mejorar la salud de la piel porque los antioxidantes que contiene son capaces de neutralizar los radicales libres que reducen el estrés oxidativo, que puede provocar arrugas, imperfecciones, manchas y piel flácida a medida que envejece.

El agua de pepino tiene un efecto beneficioso sobre la piel. Los pepinos se han utilizado como un producto cosmético durante muchos años. El consumo regular de agua de pepino también ayudará a mantener su piel joven, haciéndola suave y radiante.

Este efecto se debe al hecho de que los pepinos contienen una sustancia tan natural como la sílice, que ayuda a calmar la irritación y reduce los procesos inflamatorios de la piel.

2- Promueve una buena hidratación

La deshidratación puede provocar todo tipo de problemas, como sequedad de boca, fatiga, sed, disminución de la producción de orina, dolores de cabeza, estreñimiento, piel seca y mareos, así como palpitations del corazón, respiración rápida, visión borrosa e incluso deterioro cognitivo.

No es sorprendente que la hidratación adecuada sea increíblemente importante para su salud, para mantener una temperatura corporal ideal, ayudar a eliminar toxinas, mantener un peso normal y mantener un sistema cardiovascular saludable.

3- Ayuda con problemas cardiovasculares

El agua de pepino es un asistente en la normalización de la presión arterial. **Mejora el equilibrio de sodio y potasio, y potencialmente disminuye la presión arterial.**

Al saturar el cuerpo con potasio, contribuye a la buena circulación sanguínea y al pleno funcionamiento del músculo cardíaco.

Al mantener estable la presión normal, se reduce el riesgo de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, así como de enfermedades renales y discapacidad visual.

4- Agente curativo para el hígado

Otro de los beneficios agua de pepino es que actúa como un agente curativo para el hígado. Limpia perfectamente el hígado y mejora sus funciones. Todo gracias a la composición rica en vitaminas y minerales (en particular, calcio, potasio, fósforo). Estas sustancias no solo mejoran la condición de las células del hígado, sino que también contribuyen a su regeneración.

El agua con rodajas de pepino eliminará los procesos inflamatorios en el hígado, reducirá el contenido de partículas de grasa en la sangre.

Naturalmente, además de beber agua de pepino, una dieta saludable y actividad física son importantes para una función hepática óptima. **Los tres factores juntos asegurarán una excelente salud del hígado.**

5- Fortalece tus músculos

La sílice, un componente único del agua de pepino es un mineral del que rara vez se discute en relación con la salud humana.

No obstante, es parte vital del tejido conectivo en el organismo y, por lo tanto, contribuye al crecimiento muscular y hace que las articulaciones sean más saludables.



La sílice también hace que los músculos sean más fuertes y saludables. Ya sea que estés tratando de obtener músculos o no, mantenerlos fuertes es una garantía de salud.

Finalmente, podemos decir que el agua de pepino es una bebida saludable, debido a las vitaminas (C y K, entre otras), al potasio y a los antioxidantes que la misma presenta. **Por lo que, al beber agua de pepino, además de hidratarte estarás disfrutando de sus beneficios.**