

Cuáles son los beneficios del Jugo de Remolacha para tu salud

El jugo de remolacha es rico en muchos nutrientes como nitrato, ácido fólico, manganeso y potasio.

Beber jugo de remolacha puede ofrecerte varios beneficios para la salud, incluyendo la reducción de la presión arterial, el aumento del flujo sanguíneo y la mejora de la resistencia. Los beneficios del jugo de remolacha son excelentes para tu cuerpo.

Los nitratos, como el óxido nítrico, ayudan con el flujo sanguíneo en el cuerpo y por lo general se encuentran vegetales, como las [verduras](#) de hoja verde o las hortalizas de raíz porque absorben los nitratos del suelo.



Puedes preparar zumo de remolacha en casa. **La ingesta de jugo de remolacha puede producir orina y heces rojas, aunque esto no tiene efectos secundarios perjudiciales.**

Beneficios del jugo de remolacha

Lo que es interesante es que los beneficios que se pueden obtener del contenido de nitrato en las verduras son generalmente más pronunciados en los hombres.

Los cuerpos de los hombres no son tan buenos para almacenar nitratos de forma natural, por lo que un aumento de nitrato en la dieta es útil.

Pero los nitratos son sólo uno de los beneficios del jugo de remolacha. El jugo de remolacha es una buena fuente de vitamina C, [hierro](#) y folato, por nombrar sólo algunos.

Para aprender un poco más acerca de por qué estas vitaminas y minerales son realmente sigue leyendo:

Reduce Su Riesgo de Cáncer

El jugo de remolacha es un gran antioxidante que puede ayudar a prevenir el cáncer de varias maneras. **Las vitaminas y la vitamina C de la remolacha son poderosos antioxidantes que ayudan a erradicar los radicales libres en su cuerpo que pueden causar cáncer.**

Los radicales libres son moléculas altamente reactivas e inestables que roban electrones de otras moléculas, dañando así esas moléculas y el ADN. **El jugo de remolacha es particularmente efectivo en la prevención del cáncer de colon debido a sus propiedades desintoxicantes.**

Aumenta el flujo sanguíneo al cerebro

El flujo sanguíneo adecuado al cerebro puede ayudar a reforzar las capacidades cognitivas y a combatir la progresión de la demencia, especialmente en la vejez. **A medida que uno envejece, el riego sanguíneo en algunas áreas del cerebro disminuye, causando una reducción en la función cerebral.**

Beber jugo de remolacha puede ayudar a mejorar el flujo sanguíneo al cerebro debido a sus efectos dilatadores sobre los vasos sanguíneos. El consumo de jugo de remolacha aumenta el flujo sanguíneo a los lóbulos frontales, y esto puede aumentar su capacidad cerebral.

Aumenta la resistencia

Beber jugo de remolacha puede aumentar su resistencia en un 16 por ciento. **El nitrato en el jugo de remolacha se convierte en óxido nítrico, lo cual reduce la captación de oxígeno durante el ejercicio, lo cual hace que los ejercicios sean menos exhaustivos.**

La ingesta regular de jugo de remolacha puede ayudar a los atletas a soportar los ejercicios durante períodos más largos. **Un buen entrenamiento, sin embargo, es esencial para que se perfeccionen las habilidades y aumentes tu capacidad de resistencia.**

Puede reducir el colesterol

Éste no está confirmado, ya que los únicos estudios sobre este beneficio se han realizado en ratas, no en humanos. **Sin embargo, estos estudios han demostrado que el jugo de remolacha puede reducir el colesterol.**

Previene la deficiencia de hierro



La deficiencia de hierro no es ninguna broma, especialmente entre las mujeres. Tener períodos significa que las mujeres necesitan más hierro que los hombres y el hecho de tener poco hierro puede hacer que te sientas con poca energía y malhumorada. **La carencia de hierro puede incluso provocar anemia.**

Bueno para el sistema inmunológico

A todo el mundo le encanta la vitamina C. **¡Es un antioxidante que da mucho de sí!** Hace mucho bien a tu cuerpo, estimulando tu sistema inmunológico para que no te enfermes.

La vitamina C también combate una molécula llamada radicales libres. Éstas existen en el aire y dañan sus [células](#) al mutarlas. **Los radicales libres pueden ser la causa de una gran cantidad de problemas de salud, incluso de ciertos tipos de cáncer.**

Recetas con remolacha

Aunque son lo suficientemente dulces como para usarlas en postres (como un sensacional pastel de terciopelo rojo teñido de forma natural), las remolachas terrosas son fantásticas

en los platos salados, especialmente cuando se trata de un buen golpe de vinagre picante o queso de cabra.

Aquí hay varias maneras de usarlos que van más allá de añadirlos a una ensalada.

Aplastado

Para las remolachas que estén crujientes por fuera y muy tiernas por dentro, cocerlas al vapor enteras, luego tritarlas hasta que queden aplastadas y dorarlas en mantequilla y aceite de oliva.



En escabeche

Con huevos, o sin ellos, las remolachas encurtidas son lo último en bocadillos saludables.

Sándwiches

Corta en rodajas las remolachas cocidas y ponlas en rollos con queso de cabra o crème fraîche de rábano picante.

Asado a la sal

Para crear remolachas perfectamente sazonadas e increíblemente sabrosas, entiérralas en sal y luego tuesta.

Risotto

Tinta el magenta cremoso del plato de arroz añadiendo remolachas ralladas poco antes de servir.

Sopa de tomate

Haz una sopa más ligera que asienta con la cabeza al borscht combinando remolachas y tomates y haciendo puré con el caldo.

Latkes

Tritura las remolachas junto con las papas para hacer una versión (ligeramente) más saludable del sabroso panqueque frito.

Estofado de soja

Cocina las remolachas en una salsa de soja y caldo sazonado con vinagre para que sirvan como un acompañamiento increíblemente sabroso.

Gnocchi

Haz puré de remolachas para usar en estas deliciosas albóndigas terrosas.

Tártaro

Afeitar las remolachas rojas cocidas y cubrirlas con los ingredientes clásicos del tártaro de ternera, como alcaparras y cebollas.

Ahora que conoce todos los beneficios del jugo de remolacha, **¡es hora de empezar a hacer los tuyos propios y a disfrutarlos!**

Echa un vistazo a los exprimidores de jugo de remolacha, para asegurarte de que tienes el equipo adecuado.

Para descargar este artículo en un archivo PDF da clic [AQUÍ](#)