

7 beneficios de comer mango

Escrito por Sol QuintanaRoo
Miércoles, 22 de Agosto de 2018 14:25



STAFF SOL QUINTANA ROO

El mango es una de las frutas más dulces y de mayores propiedades nutrimentales que existen; gracias a ellas su consumo beneficia diversos órganos del cuerpo y evita que enfermedades mortales se desarrollen o progresen, por ejemplo, el cáncer.

Para conocer más acerca de las bondades de esta deliciosa fruta, te dejamos una lista de los otros beneficios que tienes que conocer.

1. Mejora el estreñimiento

7 beneficios de comer mango

Escrito por Sol QuintanaRoo
Miércoles, 22 de Agosto de 2018 14:25

Un estudio indica que esta fruta contiene una combinación de polifenoles y fibra que ayuda a reducir los marcadores de inflamación y cambiar la composición de la flora intestinal, lo que la hace una alternativa más eficaz que los laxantes.

2. Previene algunos tipos de cáncer

Científicos de Texas AgriLife Research, quienes examinaron las cinco variedades de mango más comunes en Estados Unidos: Kent, Francine, Ataulfo, Tommy/Atkins y Haden, encontraron que este fruto ayuda a prevenir o detener ciertas células de cáncer de colon y mama.

Esto debido a la capacidad antioxidante que tiene, pues es cuatro o cinco veces mayor que la de una uva de vino.

3. Disminuye el colesterol

La Coalición de Salud de Utah Pacífico señala que debido al alto nivel de fibra dietética y a la presencia de pectina y vitamina C, el consumo de mango ayuda a reducir los niveles de colesterol malo en la sangre.

4. Mejora la concentración

La coalición también afirma que esta fruta es útil para personas con falta de concentración, pues contiene ácido de glutamina que es bueno para aumentar la memoria y mantener a las células activas.

5. Reduce síntomas de inflamación intestinal

La Universidad Texas A&M descubrió que el consumo regular del mango disminuye los

7 beneficios de comer mango

Escrito por Sol QuintanaRoo
Miércoles, 22 de Agosto de 2018 14:25

síntomas de la enfermedad intestinal inflamatoria. Además de evitar que este tubo digestivo se inflame.

6. Disminuye niveles de azúcar en sangre

Un estudio, realizado a 20 adultos obesos de entre 20 y 50 años, encontró que el consumo regular de esta fruta reduce los niveles de glucosa en sangre y la circunferencia de la cadera. Este último beneficio sólo fue visible en varones.

Los adultos recibieron 10 gramos de pulpa de mango deshidratada al día durante 12 semanas.

7. Mantiene salud ósea

Un estudio, realizado por la Universidad del estado de Oklahoma, determinó que la administración de suplemento de mango liofilizado contribuye a mantener la salud esquelética en mujeres posmenopáusicas.

Esto porque contiene altas cantidades de antioxidantes dietéticos, como ácido ascórbico, carotenoides y compuestos fenólicos.