

9 PROPIEDADES DEL MARAÑÓN QUE DEBES CONOCER

Las propiedades del marañón, como el alto contenido proteico, y de ácidos grasos insaturados y de agentes antioxidantes, promueven su uso como complemento diario de la dieta saludable.

1 Es rico en minerales y vitaminas que son esenciales para el desarrollo del organismo.

2 Tiene un alto contenido de aminoácidos esenciales.

3 La vitamina E, es un poderoso aliado de las dietas de los ancianos y se utiliza para prevenir enfermedades cardiovasculares.

4 Las vitaminas del grupo B son estimulantes del apetito y relajantes del sistema nervioso.

5 La vitamina C, la vitamina E, el ácido oleico y los fenoles son potentes agentes antioxidantes, que previenen la acción de los radicales libres, involucrados en el envejecimiento celular.

6 Es una fuente natural de grasas buenas. El ácido oleico se ha asociado con la disminución de los niveles de colesterol malo.

7 Su contenido de ácidos grasos omega 3 y 9, y de fitoesteroles, se asocian eficientemente con el tratamiento de enfermedades cardiovasculares.

8 El marañón es rico en hierro, ideal para prevenir anemias.

9 El alto contenido en fibra y bajo contenido de carbohidratos lo hacen el suplemento perfecto para las dietas recomendadas para bajar de peso.

Nueva línea

ORIGEN VEGETAL

marañón

