

Remédio Caseiro

Agrião: Confira 5 benefícios para saúde que o consumo diário proporciona



www.remediocaseiro.blog.br



Planta foto criado por azerbaijan_stockers - br.freepik.com

Agrião: Confira 5 benefícios para saúde que o consumo diário proporciona

O **agrião** é uma verdura de sabor forte e levemente amargo e picante, rico em fibras e com baixíssimas calorias (100g desta verdura contém somente 23 calorias).

Com folhas pequenas, arredondadas e de cor verde escura, o **agrião** é uma verdura da mesma família do brócolis e da couve.

Uma outra característica do **agrião** além do gosto, é o padrão de cruz que suas folhas possuem em sua superfície.

Totalmente fit

Um artigo publicado no site www.cdc.gov. (Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos) mostra que o **agrião** é top 1 na tabela Powerhouse Fruits and Vegetables no ranking de pontuação de densidade de nutrientes.

O **agrião** é um vegetal com uma ótima base de nutrientes pois contém antioxidantes, [vitaminas A](#), C e do [complexo B](#), ferro,

Agrião: Confira 5 benefícios para saúde que o consumo diário proporciona

fósforo, potássio e cálcio.

Além disso, outro artigo publicado no site [healthline.com](https://www.healthline.com), informa que o **agrião** ainda contém pequenas quantidades de tiamina, riboflavina, folato, magnésio, fósforo, potássio, [vitamina E](#), cobre e sódio.

Confira 5 benefícios do agrião

Como já dito anteriormente o **agrião** é uma verdura boa para qualquer hora, confira agora uma lista com 5 dos benefícios de consumir o agrião diariamente.

1. Aumento da imunidade

Isso mesmo, o **agrião** além de outros inúmeros benefícios, promove o aumento da imunidade pois é rico em vitamina C.

Um copo com 34g de **agrião** contém cerca de 24% da taxa diária de ingestão recomendada de vitamina C.

2. Ajuda a prevenir o diabetes e câncer

O **agrião** como já dito é rico em antioxidantes, que ajudam a proteger a células contra danos que os radicais livres causam, e este dano podem levar ao estresse oxidativo que por sua vez pode desencadear inúmeras doenças crônicas como o diabetes e câncer.

3. Faz bem para o coração

Já não é de hoje que sabemos que consumir o **agrião** faz bem para o coração. Este [estudo](#) publicado há mais de 5 anos mostrou que houve uma redução de 16% nos problemas cardíacos das pessoas que consumiram agrião diariamente.

4. Ajuda a manter a saúde óssea

Contendo cálcio, magnésio, potássio, fósforo mesmo que em pequenas quantidades, o consumo desta hortaliça pode ajudar manter a saúde óssea em dia, fortalecendo os ossos e diminuindo os risco de fraturas ou até mesmo osteoporose.

5. Protege a saúde dos olhos

Rico em carotenóides (em especial a luteína e zeaxantina) e vitamina C, o consumo de **agrião** pode ajudar a proteger e manter a saúde dos olhos principalmente contra os danos causados pela luz azul segundo informa este [estudo](#).

É importante dizer que a [vitamina C](#) presente nesta verdura, também auxilia na diminuição do risco de catarata, é o que informa este outro [estudo publicado no site National Library of Medicine](#).

Conclusão

Conforme falado hoje, o **agrião** é uma das mais potentes verduras que a natureza nos fornece devido aos inúmeros benefícios que mostramos aqui.

E você já sabia de todas essas propriedades que o **agrião** possui?

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.