

Remédio Caseiro

Conheça 5 benefícios da batata-doce para a sua saúde



www.remediocaseiro.blog.br



Imagem de dashu83 no Freepik

Conheça 5 benefícios da batata-doce para a sua saúde

Quais são os benefícios da batata-doce para a nossa saúde? Saiba que este tubérculo é uma ótima **fonte de carboidratos complexos, fibras, vitaminas e minerais**, o que a torna uma excelente escolha para quem está em busca de uma alimentação mais saudável.

A batata-doce é um alimento versátil e nutritivo, que [faz parte da dieta de atletas](#), e pode ser consumido de várias formas, seja cozida, assada, frita, ou ainda como base para mousses ou como farinha para a fabricação de pães e biscoitos.

Neste artigo, vamos discutir 5 benefícios da batata-doce para a saúde. Vamos lá?

1. Ajuda no controle do açúcar no sangue

A batata-doce é um carboidrato complexo que é absorvido lentamente pelo organismo, o que significa que ela não causa picos de açúcar no sangue como outros carboidratos.

Dessa forma, esse alimento se torna uma ótima opção para pessoas que sofrem com diabetes ou que buscam controlar seus níveis de açúcar no sangue.

2. Melhora a saúde do coração

Por ser um alimento rico em potássio, que é um mineral importante para a saúde do coração, a batata-doce ajuda a controlar a pressão arterial e reduzir o risco de doenças cardíacas.

A sua variedade roxa, em especial, possui uma quantidade significativa de antocianinas, um tipo de antioxidante que pode melhorar a saúde das veias e reduzir a formação de placas de gordura nas artérias e ajuda a reduzir o "mau" colesterol no sangue, o que pode prevenir a ocorrência de doenças graves, como derrames, ataques cardíacos e aterosclerose.

3. Fortalece o sistema imunológico

Sendo uma conhecida fonte de vitamina A, a batata-doce torna-se um alimento de grande importância para o fortalecimento do sistema imunológico. A vitamina A ajuda a manter a saúde dos olhos, da pele e das membranas mucosas do corpo.

Além disso, a batata-doce também contém [vitamina C](#), que é um antioxidante que ajuda a proteger as células do corpo contra danos causados pelos radicais livres. Ela conta também com betacaroteno e antocianinas, que ajuda a prevenir gripes e resfriados e auxilia também na cicatrização de feridas.

4. Ajuda na perda de peso

A batata-doce é um alimento de baixa caloria e alto teor de fibras, o que a torna uma ótima opção para quem busca perder peso.

As fibras ajudam a manter a sensação de saciedade por mais tempo, o que significa que você pode comer menos e ainda assim se sentir satisfeito.

5. Melhora a saúde digestiva

Esse tubérculo contém fibras insolúveis, que são responsáveis por promover a saúde digestiva. As fibras insolúveis passam pelo trato digestivo sem serem digeridas, o que ajuda a manter o trato intestinal saudável e prevenir a constipação.

Como podemos perceber ao longo deste artigo, a batata-doce é um alimento extremamente saudável que oferece uma série de benefícios para a saúde. Se você ainda não incluiu essa raiz poderosa em sua dieta, considere adicioná-la para aproveitar todos esses benefícios.

Continue conosco e saiba mais sobre a [cebola: tudo o que você precisa saber e 5 benefícios desse poderoso alimento](#).

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.