

Remédio Caseiro

Couve: 5 benefícios desse alimento nutritivo



www.remediocaseiro.blog.br



Imagem de Freepik

Couve: 5 benefícios desse alimento nutritivo

A couve é um alimento muito rico em nutrientes que é capaz de transformar o seu corpo através de seus diversos benefícios à saúde.

Sendo um alimento muito versátil, é possível consumir a couve em saladas, cozidas, refogadas, em sucos e em diferentes tipos de prato, como em sopas, caldos, acompanhamento para feijoadas, farofas, purês e até mesmo tortas.

Devido a sua versatilidade, a couve é um alimento muito querido na maioria das casas brasileiras. Descubra neste artigo cinco benefícios que esse poderoso alimento pode trazer para você!

1. Auxilia o sistema digestivo

Uma das características mais importantes da couve é que elas são ricas em fibra. Por isso, essa hortaliça é ideal para manter o bom funcionamento de todo o sistema digestivo e intestinal.

Além disso, pode ser um alimento que ajuda a solucionar muito rapidamente os problemas de prisão de ventre.

2. Importante para o emagrecimento

Para quem tem interesse em perder alguns números na balança, a couve pode ser a hortaliça ideal para incluir na dieta.

Além de ser extremamente nutritiva, a couve oferece maior saciedade com poucas calorias e, por sua riqueza em água e ação antioxidante, ela ajuda a eliminar as impurezas do corpo.

3. Fortalece os ossos

Para evitar problemas como a osteoporose, a couve é um alimento ideal para se consumir. Isso pois ela apresenta altos índices de cálcio, fósforo e potássio, minerais essenciais para a estrutura óssea do corpo.

4. Ajuda o sistema cardiovascular

Como todo cuidado com o coração é pouco, é imprescindível que na alimentação de todas as pessoas esteja incluso alimentos que auxiliam o bom funcionamento do coração.

Por isso, incluir a couve em seus pratos é essencial, já que ela é capaz de controlar os níveis de colesterol LDL e absorver as gorduras que são consumidas.

5. Combate à anemia

Por fim, devido à alta concentração de ferro em sua composição, a couve é capaz de combater e prevenir de forma efetiva a anemia. Essa doença que atinge tantas pessoas mundo afora, pode ser combatida com a inclusão de simples alimentos como a couve no prato.

Bônus: benefícios para as gestantes

A couve é um alimento que pode ser muito benéfico e essencial para as gestantes. Nesse período é muito importante a ingestão de ácido fólico, que é muito presente na composição da couve.

Por isso, para as gestantes a couve pode ser importante para garantir o bom desenvolvimento do bebê e sua formação dentro do ventre materno.

Conclusão

Por sua riqueza de nutrientes, é muito interessante que você invista em refeições em que a couve esteja presente. Seja ela um acompanhamento ou o prato principal, a couve é saborosa e pode deixar os pratos ainda mais sofisticados.

Você já conhecia todos esses benefícios da couve? Agora que já os conhece, não pode deixá-la de fora de suas refeições.

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.