

Remédio Caseiro

# Ora pro nobis: 5 benefícios que você precisa conhecer sobre essa hortaliça



[www.remediocaseiro.blog.br](http://www.remediocaseiro.blog.br)



Imagem blog Magnavita

## Ora pro nobis: 5 benefícios que você precisa conhecer sobre essa hortaliça

Atualmente, tem aumentado o número de pessoas que passaram a incluir a ora-pro-nobis em sua dieta alimentar. Isso, pois essa hortaliça trás diversos benefícios que são ideais para manter uma boa alimentação e uma vida mais saudável.

### Origem da ora-pro-nobis

A ora-pro-nobis é uma planta que tem origem de todo o território latino-americano, sendo muito utilizada como uma planta medicinal. Seu crescimento é favorecido pelo clima e ela resiste às fases de seca e estiagem.

### Benefícios

Essa hortaliça muito reconhecida nas hortas por sua folhagem macia e verde em tom escuro, são muito utilizadas pelos avós em saladas e outras receitas em que ela pode ser incluída. Cada vez mais pessoas têm adotado a ora-pro-nobis e buscando mantê-la

em sua dieta. Isso, pois seus benefícios funcionam como verdadeiros remédios caseiros quando ingeridos. Conheça mais sobre os benefícios dessa planta!

## 1. Fonte de fibras

Todos sabem que as fibras são de grande importância para o bom funcionamento digestivo. Por isso, ingerir alimentos ricos em fibras é imprescindível para que o sistema digestório funcione de forma saudável. A ora-pro-nóbis é uma importante fonte de fibras, garantindo mais saciedade e regulando os níveis de glicose no sangue.

## 2. Concentração de proteína

Muitas pessoas que são adeptas do vegetarianismo ou veganismo tem a ora-pro-nóbis como forte aliada na hora de escolher sua fonte de proteína. Isso, pois, essa hortaliça possui alto teor de proteínas em sua composição.

## 3. Rica em vitaminas

A ingestão de vitaminas também é uma preocupação na hora de estabelecer uma alimentação mais saudável e balanceada. Com sua concentração de vitaminas A, C e complexo B na composição, a ora-pro-nóbis é a opção mais fácil de ingerir a quantidade certa de vitaminas.

Além de aumentar a imunidade, essas vitaminas agem como poderosos antioxidantes, que são importantes para a saúde da pele, especialmente a vitamina C.

## 4. Detox

Outro benefício muito interessante da ora-pro-nóbis é sua ação anti-inflamatória e, até mesmo, detox no corpo. Com suas propriedades, essa hortaliça age a cicatrização, limpeza de toxinas e combate possíveis inflamações.

Sendo assim, a ora-pro-nóbis é uma ótima opção para incluir nas saladas e outros pratos diariamente para se livrar de todas as toxinas que são ingeridas a partir de outros alimentos menos nutritivos.

## 5. Fonte de cálcio, ferro e fósforo

Por fim, um dos benefícios da ora-pro-nóbis é sua riqueza em cálcio, ferro e fósforo. Esses minerais são muito importantes para toda a composição do corpo, desde os ossos até a camada mais fina da pele. Garantindo uma pele mais viçosa e uma estrutura óssea mais resistente e saudável. Por isso, é muito interessante poder consumi-los através de uma única hortaliça.

## Conclusão

Agora que você já sabe mais sobre essa importante fonte de fibras, minerais e vitaminas que funciona como um remédio caseiro, não pode deixá-la de fora da dieta. Não é mesmo?

E você, já conhecia todos os benefícios da ora-pro-nóbis?

**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.