

Remédio Caseiro

Pera: uma fruta com diversas propriedades nutricionais e benefícios para a saúde



www.remediocaseiro.blog.br

Pera: uma fruta com diversas propriedades nutricionais e benefícios para a saúde



Image by KamranAydinov on Freepik

Pera: uma fruta com diversas propriedades nutricionais e benefícios para a saúde

A pera é uma fruta originária da Ásia e do Mediterrâneo Oriental, sendo cultivada por milhares de anos. O nome científico da pera é [Pyrus communis](#).

A pera apresenta diversas propriedades nutricionais e benefícios para a saúde, no entanto, é importante ressaltar que as propriedades da pera podem variar de acordo com o tipo e o estado de maturação da fruta. Alguns dos principais são:

1. Rica em nutrientes

A pera é uma fonte de vitaminas (como [vitamina C](#), [vitamina K](#) e algumas do [complexo B](#)), minerais (como potássio, cobre e magnésio) e fibras alimentares.

2. Ação antioxidante

A pera contém antioxidantes que ajudam a neutralizar os radicais livres, reduzindo o estresse oxidativo no corpo e prevenindo danos celulares.

Pera: uma fruta com diversas propriedades nutricionais e benefícios para a saúde

3. Propriedades anti-inflamatórias

Alguns componentes presentes na pera possuem propriedades anti-inflamatórias, [auxiliando no combate a inflamações](#) e doenças relacionadas.

4. Alta quantidade de fibras

A pera é uma fruta rica em fibras alimentares, o que auxilia no bom funcionamento do sistema digestivo, no controle do peso e na prevenção de doenças cardiovasculares.

5. Ajuda na digestão

As fibras presentes na pera ajudam a melhorar o trânsito intestinal e prevenir a constipação, além de estimular a produção de enzimas digestivas.

6. Benefícios para o coração

A pera é uma fruta que contém potássio, que é importante para a saúde do coração e na [redução da pressão arterial](#).

7. Regulação do colesterol

A pera contém pectina, uma fibra solúvel que auxilia na redução dos níveis de colesterol ruim (LDL) no sangue.

8. Hidratação

Composta em grande parte por [água](#), a pera é uma fruta que ajuda na hidratação do organismo.

Bônus: Como preparar suco de pera

O suco de pera promove a melhora dos processos digestivos pois a

Pera: uma fruta com diversas propriedades nutricionais e benefícios para a saúde

pera é rica em fibras, vitaminas e minerais que ajudam a diluir o ácido contido no estômago.

Ingredientes:

- 2 peras cortada em cubos
- 300ml de água gelada

Como preparar:

Bata os ingredientes no liquidificador e beba este suco bom gelado.

Conclusão

A pera é uma fruta que proporciona inúmeros benefícios para nossa saúde e seu suco pode ser consumido com um ótimo [remédio caseiro para azia e queimação](#).

E aí está esperando o que para começar a inserí-la em seu dia-a-dia?

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.