

ALIMENTACIÓN / TENDENCIAS

10 beneficios del champiñón

El Ciudadano · 4 de junio de 2015





Aunque el champiñón – que *no es lo mismo que una seta* – se encuentra dentro de los hongos preferidos en el arte culinario, pocas son las personas que conocen todas sus propiedades. Sigue leyendo para conocer algunos de sus beneficios:

1. Es un adelgazante natural. Tiene un elevado contenido en fibras (beta-glucanos y quitina) lo que ayuda a bajar de peso.
2. Combate enfermedades cardiovasculares y la hipertensión.
3. Previene la anemia (al igual que otros ingredientes típicos de ensaladas como el brócoli) ya que posee un elevado porcentaje de vitamina B12.
4. Es anti-cancerígeno. Dado que tiene una gran cantidad de selenio, favorece la formación de células del tipo T que impiden su mutación.
5. Es una rica fuente de proteínas. Brinda energía por su porcentaje (6%) en hidratos de carbono.
6. Favorece el correcto funcionamiento del metabolismo.

7. Fortalece el sistema inmunológico. Combate la presencia de radicales libres, responsables de dañar el ADN de las células sanas.

8. Es un poderoso antioxidante.

9. Provoca sensación de saciedad e hidrata la piel ya que contiene un elevado porcentaje de agua (88%).

10. Previene la diabetes disminuyendo los niveles de azúcar en sangre sobre todo en las mujeres.

visto en **Curarte Naturalmente**

Fuente: [El Ciudadano](#)