

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

6 problemas de salud que los plátanos pueden tratar mejor que una píldora

El Ciudadano · 27 de julio de 2015





Los plátanos poseen una gran cantidad de fibra y diferentes tipos de azúcares, incluso más que otras frutas consideradas como dulces. Pueden tratar diversos problemas de salud, entre ellos mejorar la digestión, ayudar a combatir el estrés y la depresión junto a otros padecimientos más.



Los plátanos pueden proporcionar una gran cantidad de energía, y en algunos casos funciona mejor que las píldoras. Así que no dudes sobre si comer un plátano o no es una opción. Los plátanos son un gran alimento que es muy útil para nuestro cuerpo.

¿Cuáles son los beneficios de comer un plátano y cómo pueden resultar más eficientes que el uso de un medicamento? A continuación puedes ver su efectos para tratar diferentes padecimientos.

Presión arterial alta

La falta de potasio y el consumo excesivo de sal puede conducir a graves efectos adversos sobre nuestro cuerpo, particularmente sobre la presión arterial. Un plátano contiene 460 mg de potasio y 1 mg de sodio. Por lo tanto, **es preferible consumir una banana en la mañana y así mantener un nivel de presión arterial normal.** Los plátanos son realmente una rica fuente de potasio, que ayuda para mantener la función cardíaca normalizada.

Depresión

Las bananas también pueden ayudar con la depresión debido a la presencia de triptófano, que estimula la secreción de la hormona de la felicidad, llamada *serotonina*. Todo lo que necesitas hacer para mejorar tu estado de ánimo en pocos minutos es comer un plátano. Luego de su ingesta te sentirás más tranquilo y obtendrás una sensación de satisfacción.

Reducen el estrés

El estrés puede disminuir los niveles de potasio, lo que puede tener un efecto negativo sobre el metabolismo. Los plátanos pueden suministrarlo, ya que en situaciones de estrés puede resultar más necesario. **El potasio participa en la aceleración de los procesos digestivos**, y también regula el balance de líquido en el cuerpo, mejorando la función cardíaca.

Digestión

Los plátanos contienen mucha fibra y pectina, **una sustancia que promueve la desintoxicación y favorece la digestión en el cuerpo**. Además, **los plátanos reducen la hinchazón** y disminuyen el riesgo de padecer estreñimiento y diarrea también. También pueden evitar el molesto ardor de estómago.

Síndrome premenstrual

Los plátanos contienen mucha vitamina B6, las cuales resultan muy útiles durante el síndrome premenstrual. La vitamina B reduce los síntomas premenstruales y puede ayuda a reducir el dolor abdominal y mejorar el estado de ánimo con gran efectividad.

Tratar úlceras

La ingesta de plátanos diariamente nos puede ayudar a evitar y defender de las úlceras del estómago. Esta fruta por sus componentes puede generar una protección natural en nuestro

estómago que nos protege del ácido clorhídrico

Asegúrate de consumir un plátano al día, que incluso puedes combinar con otros alimentos saludables en smoothies y batidos o **recetas con plátanos que te pueden evitar padecimientos o tratar problemas de salud mejores que una píldora**, en algunas ocasiones, ya que algunos medicamentos pueden tener efectos secundarios que los plátanos nunca tendrán sobre tu salud.

Vía: <http://www.lavidalucida.com>

Fuente: El Ciudadano