

Beneficios de la Piña



Tenemos a nuestro alcance un sin fin de alimentos nutritivos que además nos ayudan a combatir enfermedades y nos aportan bienestar a nuestro organismo. Éste, el de los alimentos, es un apartado que trataremos a menudo en este blog.

Hoy quiero compartir con vosotros los beneficios de la piña, concretamente de su tallo. Según datos recientes, el tallo de la piña es un buen controlador del sobrepeso porque lucha contra la retención de líquidos, facilita la eliminación de grasas y ayuda a separar el tejido celulítico.

El causante de todos estos beneficios, se debe a una enzima llamada bromelaína la cual se encuentra concentrada en grandes cantidades en el tallo de la piña, reduciéndose mucho en la fruta y anulándose casi por completo cuando ésta se toma en almíbar o en zumo.

Esta enzima también es beneficiosa para las digestiones pesadas gracias a que divide las proteínas de gran tamaño.

La piña tiene además vitaminas como el yodo, magnesio y calcio que actúan sobre las células nerviosas y las tiroides. Nos aportan además hierro, azufre y potasio facilitando la actividad de las hormonas sexuales, regulando las menstruaciones y favoreciendo en el tratamiento de cólicos, y en trastornos de tipo renal o hepático.