



LOS ZUMOS

Funciones y beneficios de los zumos naturales

Nada mejor que una buena aportación diaria de fruta y vegetales frescos para mantener una dieta sana y natural. Los zumos naturales son un buen modo de ingerir estos alimentos: combinándolos convenientemente conseguimos un resultado saludable, nutritivo y, por supuesto, sabroso. Además, nutren de forma instantánea, pues son absorbidos rápidamente por el organismo. Asimismo, es aconsejable tomarlos en ayunas o media hora antes de las comidas.

El cuerpo humano necesita de 8 a 10 vasos de agua cada día. Mucha gente toma gran parte de este líquido en forma de café, té, refrescos o alcohol, estimulantes que son antidiéticos por naturaleza. En cambio, los zumos naturales son saludables y revitalizantes; el azúcar que contienen es energía rápida que se quema fácilmente si se ingieren de la forma adecuada. La salud mejora progresivamente si se beben a menudo zumos y batidos naturales. Sorprende notar cómo día a día uno se encuentra más sano, lo que se refleja en la piel, en el pelo o en la vista.



Radicales libres y antioxidantes

Los radicales libres son átomos o moléculas que tienen un electrón no emparejado, lo que los hace muy reactivos. El organismo los produce en una cierta cantidad para llevar a cabo reacciones químicas necesarias para la vida. Y es el propio cuerpo el que se encarga de neutralizarlos. Los problemas surgen cuando en nuestro organismo se produce un exceso sostenido, durante años, de radicales libres, causado sobre todo por contaminantes externos como la polución, el tabaco, los pesticidas o ciertas grasas.

Los radicales libres que el organismo no es capaz de neutralizar reaccionan con las moléculas de las células, causando graves daños y produciendo más radicales. Esta degeneración celular es lo que contribuye al envejecimiento y provoca enfermedades como el cáncer o afecciones cardiovasculares, entre otras dolencias.

Los radicales libres que el cuerpo no puede eliminar se controlan recurriendo a nutrientes que tienen la propiedad de neutralizarlos.

Éstos actúan liberando electrones en la sangre que son captados por los radicales libres, convirtiéndose así en moléculas estables. Los compuestos con esta cualidad reciben el nombre de antioxidantes, y se encuentran sobre todo en las frutas y en los vegetales. Éstos son algunos de ellos:

Vitamina A. Interviene en el crecimiento y en la hidratación de la piel, mucosas, pelo, uñas, dientes y huesos. La zanahoria y frutas como el albaricoque o el melocotón son muy ricos en esta vitamina.

Betacaroteno. Es un pigmento presente en frutas y verduras. Se ha demostrado que se convierte en vitamina A cuando el organismo lo necesita, y es un poderoso antioxidante de las células; por tanto, retrasa su envejecimiento y, además, reduce el riesgo de padecer cáncer. Se recomienda sobre todo para las personas fumadoras que, en general, tienen en su organismo una cantidad inferior de vitamina A. En dermatología se aconseja para el bronceado.

Vitamina B. Se encuentra en la mayoría de alimentos de origen vegetal y tiene un efecto benéfico sobre el sistema nervioso. Dentro de este grupo se incluye el ácido fólico, que contribuye a la formación de glóbulos rojos y está presente en la mayoría de verduras de hoja verde.



Vitamina C. Interviene en la formación y mantenimiento del colágeno, ayuda a la absorción del hierro y contribuye a la metabolización de las grasas. Las grosellas tienen un alto contenido de esta vitamina, así como el perejil y el pimiento.

Vitamina E. Además de evitar la acumulación de radicales libres, ayuda en la estabilización de las membranas celulares y protege los ácidos grasos. Se encuentra muy concentrada en el aguacate.

Vitamina K. Es necesaria para una coagulación normal y está presente en verduras de hoja verde, raíces comestibles, frutas y semillas.

Fibra. El término engloba una serie de sustancias que se encuentran en los alimentos, normalmente de origen vegetal, pero que el organismo no es capaz de digerir y absorber. La fibra facilita la digestión y evita problemas intestinales y metabólicos. Los higos y los espárragos son muy ricos en fibra.



Dos importantes funciones

Adelgazante. Al reducir el consumo de calorías, se reduce peso. Un buen zumo no llega a 100 kilocalorías y puede producir una sensación de saciedad al estómago parecida a la que se experimenta después de tomar unas tostadas con mantequilla, y con una tercera parte de calorías.

Depuradora. Es desintoxicante. Simplemente, al mejorar la alimentación y tomar más fibra, el tránsito intestinal aumenta produciendo más defecaciones. Por otro lado, las frutas o verduras más diuréticas favorecen la función de los riñones, lo que ayuda a orinar y así a eliminar toxinas.