

PROPIEDADES DE LAS MANZANAS

Las manzanas son una de las frutas más populares del mundo.

Son el fruto del manzano, un árbol originario del Asia Central, y que en la actualidad es cultivado en todo el mundo.

Las manzanas son ricas en fibra, vitamina C y diferentes antioxidantes. También es una fruta que llena mucho, pese a su bajo contenido calórico. Diferentes estudios nos han demostrado que tomar manzanas de manera regular tiene múltiples beneficios para la salud.

Las manzanas tienen un sabor delicioso y por lo general son comidas crudas, aunque también pueden ser utilizadas para hacer recetas, zumos y bebidas.

Hay diferentes tipos de manzanas, diferentes colores y tamaños.

FACTORES NUTRICIONALES

Una manzana de tamaño medio contiene tan sólo 95 calorías, la mayor parte de la energía proviene de los carbohidratos.

LOS HIDRATOS DE CARBONO DE LAS MANZANAS

Las manzanas están compuestas principalmente de hidratos de carbono y agua, y son ricas en azúcares simples, como la fructosa, sacarosa y glucosa.

A pesar de que tiene muchos carbohidratos y azúcar, el índice glucémico es bajo (de 29 a 44).

El índice glucémico es una medida que nos indica como los alimentos que comemos influyen en los niveles de azúcar en sangre. Cuando un alimento tiene niveles bajo de índice glucémico se asocia a mayores beneficios para la salud.

A menudo la fruta tiene un bajo índice glucémico, debido probablemente a su alto contenido de fibra y polifenoles que ayudan a ralentizar la digestión de los carbohidratos.



FIBRA

Las manzanas son muy ricas en fibra. Una sola manzana de tamaño mediano contiene unos 4 gramos de fibra, aproximadamente el 17% de la cantidad diaria recomendada.

La manzana tiene fibra soluble e insoluble. La fibra soluble está asociada con muchos beneficios para la salud, en parte por sus efectos positivos sobre las bacterias en el intestino.

La fibra también ayuda a mejorar la saciedad y en la pérdida de peso, al tiempo que consigue reducir los niveles de azúcar en sangre y mejorar la función del sistema digestivo.

VITAMINAS Y MINERALES

Las manzanas contienen muchas vitaminas y minerales, pero no en cantidades grandes. Sin embargo, las manzanas son generalmente una buena fuente de vitamina C.

- 🍏 **Vitamina C:** También llamada ácido ascórbico, la vitamina C es un antioxidante que se encuentra de manera frecuente en las frutas. Es un nutriente esencial para nuestra alimentación que tiene muchas funciones importantes en el cuerpo.
- 🍏 **Potasio:** Es el principal mineral que tienen las manzanas. Una alta ingesta de potasio puede tener beneficios positivos para la salud del corazón.

OTROS COMPUESTOS DE LAS MANZANAS

Las manzanas son ricas en diferentes compuestos antioxidantes de las plantas, las cuales son responsables de muchos beneficios para nuestra salud.

Entre los principales tenemos:

- 🍏 **La quercetina:** Un nutriente que se encuentra en algunos alimentos de origen vegetal, el cual se ha demostrado que tiene efectos anti-inflamatorios, anti-virus, anti-cáncer y antidepresivos en estudios realizados con animales.
- 🍏 **Catequina:** Es un antioxidante natural, que también podemos encontrar en el té verde. Se ha demostrado que mejora la función cerebral y muscular en estudios realizados con animales.
- 🍏 **Ácido clorogénico:** Lo podemos encontrar también en el café, este ácido se ha demostrado que ayuda a reducir el azúcar en sangre y en la pérdida de peso.

PÉRDIDA DE PESO

Hay dos propiedades de las manzanas que las hacen perfectas para ayudarnos a adelgazar, la primera es su alto contenido en fibra y la segunda su baja densidad de energía.

Se ha demostrado que ambas ayudan a reducir la ingesta de calorías y en la pérdida de peso a largo plazo.

En un estudio, las mujeres que tomaron 300 gramos de manzanas por día consiguieron perder 1,3 kilos en 3 meses.

Por esta razón, comer manzanas es útil en una dieta para adelgazar, especialmente e si son comidas antes y durante las comidas.



PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE LAS MANZANAS PARA LA SALUD

Dado que las manzanas son un alimento muy popular, sobre todo en personas que les gusta cuidar su salud, no sorprende ver lo mucho que se las ha estudiado.

Veamos varias de las propiedades y beneficios de las manzanas.

CONTROL DE LOS NIVELES DE AZÚCAR Y LA DIABETES TIPO 2

Existen estudios que nos indican que comer manzanas nos ayuda a regular los niveles en la sangre y a protegernos contra la diabetes.

Esto tiene sentido dado el alto contenido de fibra de las manzanas, lo cual se ha demostrado que nos ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre.

Algunos de los antioxidantes que tienen las manzanas son capaces de ralentizar la digestión de azúcares, por lo que se absorben más lentamente.

En un estudio realizado con 38,018 mujeres, comer 1 o más manzanas al día ayudaba a reducir en un 28% la posibilidad de desarrollar diabetes tipo 2.

COLESTEROL EN SANGRE Y ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

Varios estudios han demostrado que las manzanas ayudan a evitar enfermedades del corazón.

Uno de los estudios, realizados con hámsters, mostró que las manzanas ayudan a reducir los niveles de colesterol total y a reducir de manera importante la acumulación de la placa en las arterias.

Si aplicamos estos estudios realizados en animales a seres humanos, encontramos que las manzanas puede ser de gran ayuda para prevenir enfermedades cardiovasculares (ataques cardíacos y accidentes cerebro vasculares).

Un estudio hecho en Finlandia mostró que el riesgo de morir por enfermedades del corazón fue un 43% menor en las mujeres, y un 19% menos en los hombres, que tomaban más de 54 gramos de manzanas al día.

CÁNCER

Muchos estudios nos han podido confirmar que comer manzanas nos ayuda en la prevención de una enfermedad tan grave como es el cáncer.

También ha habido estudios en animales que han mostrado que los fitonutrientes de las manzanas nos ayudan a protegernos contra el cáncer de pulmón y colon.

En otro estudio, las personas que comieron 1 o más manzanas al día tenían un menor riesgo de contraer cáncer, con un riesgo un 20% menor de cáncer colorrectal y un 18% menos de riesgo de cáncer de mama.

CONTRAINDICACIONES DE TOMAR MANZANAS

Las manzanas suelen tolerarse bastante bien.

Sin embargo, puede provocar problemas en personas que sufran de intestino irritable, ya que las manzanas contienen hidratos de carbono que alteran el sistema digestivo.

Las manzanas también contienen fructosa, lo cual puede ser un problema para personas que tienen intolerancia a la fructosa.

CONCLUSIÓN

Las manzanas son un alimento sano, sabroso y están entre las frutas más sanas del mundo.

Aunque no son muy ricas en vitaminas y minerales, son una buena fuente de fibra y varios antioxidantes.

Consumir de manera regular manzanas nos ayuda a mejorar la salud del corazón y a reducir el riesgo de padecer cáncer y diabetes. También son un gran alimento en una dieta para adelgazar.

Si quieres comer sano, sin duda las manzanas son una excelente opción.

<http://www.adelgazarrapidoweb.com/nutricion/beneficios-comer-manzanas/>