

## PROPIEDADES BENEFICIOSAS DE LOS FRUTOS ROJOS Y AZULES



Siempre nos hablan de **antioxidantes**, nos acordamos de la vitamina C, la vitamina E y más productos captadores de radicales libres. Y tomar suplementos nutricionales.

También las recomendaciones de la **OMS**, tomar **5 porciones de fruta y verdura** diarias. Algunas de las frutas más fáciles de comer y que nos aportan muchos nutrientes son las bayas y otras frutas rojas.

La importancia de los frutos rojos en la dieta se ha comprobado científicamente. Estos contienen una importante cantidad de fito-nutrientes como poli-fenoles y antocianinas.

Por ejemplo, un bol de arándanos nos aporta una gran cantidad de **vitamina C**, minerales y **fito-nutrientes** por solo aproximadamente 83 calorías. La misma cantidad de grosellas parecido pero con solo 44 calorías y un bol de frambuesas aporta **vitamina C** y potasio por solo 64 calorías.



Los **fito-nutrientes** antes mencionados son los carotenoides como el **beta caroteno**, **la luteína**, el **licopeno** y la **zeaxantina**.

Entre los **flavonoides** incluimos componentes como la **quercetina**, los **antocianos** y **hesperidina**. Otros fito-químicos incluyen el limonele, el índole, el ácido elágico y los sulfurados.

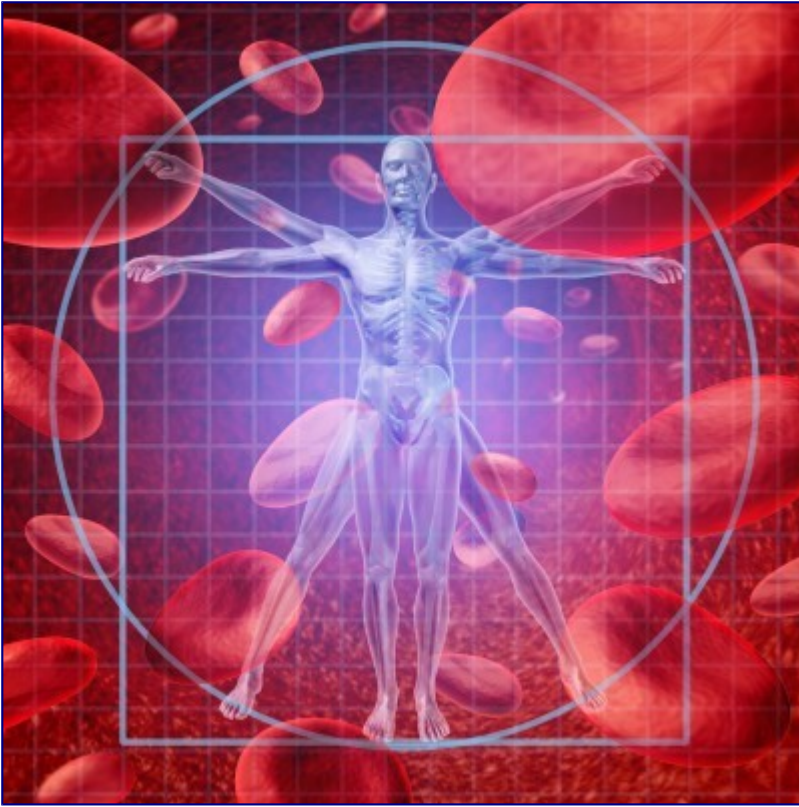
Para medir la capacidad antioxidante de los frutos rojos, existe una medida llamada **Orac (Oxygen Radical Absorbance Capacity)**, se recomienda tomar de 3000 a 5000 unidades ORAC diarias.

Los frutos rojos y otros ricos alimentos rojos o azules poseen una sobrecarga muy importante de antioxidantes, aumentando los niveles de protección frente la oxidación.

En general, cuanto **más fuertemente pigmentado** sea el fruto o el vegetal, tiene **mayor valor nutricional**. En particular, los pigmentos intensos son signos de la presencia de poderosos antioxidantes como las antocianos.

Antocianinas y otros extractos de los frutos rojos han demostrado que son muy activos protegiendo los **vasos sanguíneos** y **el sistema neurológico**. Con gran capacidad para **reducir la inflamación**. Son protectores frente alergias y hasta algunas enfermedades consecuencia a la **edad**.

Estos antocianos protegen los vasos sanguíneos ayudando a reducir la presión arterial, ayudan a **disminuir el colesterol** y proteger en general el sistema cardiovascular.



Al tomar regularmente estas frutas puede **proteger sus células frente al almacenamiento diario de los radicales libres y fortalecer su cuerpo estimulando las defensas y frente a enfermedades problemas cardiovasculares, disminución cognitiva o degeneración macular.**

## **ALGUNOS FRUTOS ROJOS Y BAYAS UNO A UNO**

He añadido links a otros post relacionados para poder ampliar información.

### **ALGUNOS**

#### **ACAI**



Este exótico fruto de Sur América está en plena actualidad gracias a la alta calidad de sus antioxidantes que penetran en la célula.

Estudios usando la pulpa de los frutos de Acai secos y congelados, han demostrado su capacidad **antiinflamatoria** y su importancia en las enfermedades crónicas debidas a la **edad**. Algunos

estudios hasta han demostrado que detiene el crecimiento de las células que provocan la leucemia.

Actualmente se está viendo que son muy activos como **captadores de lípidos** y se están incorporando en **dietas para adelgazar**. Ayudan a metabolizar las grasas más rápidamente activando el organismo.

Los frutos de Acai aportan además las vitaminas **A, B1, B2, B3, C y E**, así como también los minerales potasio, magnesio, cobre, calcio y zinc.

Esta combinación de vitaminas, minerales y antioxidantes ayudan a **disminuir los niveles de LDL** o colesterol malo o de baja densidad al incrementar los niveles de HDL o buen colesterol o de alta densidad.

[Acai adelgazante nutriente o antioxidante o la baya milagro](#)

## ARONIA



Nativo de América del norte, hay variedades de colores rojos, negros y púrpura y tienen uno de los valores más altos de ORAC.

Los extractos de Aronia en diferentes estudios científicos han demostrado que son capaces de **proteger las arterias coronarias** en los cerdos, reducen la experimentalmente **inducida inflamación del ojo** y inhiben los marcadores del cáncer de colon en ratones.

El zumo de Aronia se ha visto que **protege el hígado**, defiende frente a **úlceras gástricas** y puede **disminuir los niveles de glucosa** y colesterol hasta la normalidad en ratones que padecen diabetes (*según estudios científicos*).

## ARÁNDANOS



Los arándanos y otros frutos parecidos a ellos, se ha demostrado que su uso **mejoran las úlceras** ya que estimulan la secreción de mucus protector en el estomago.

En el laboratorio también se han demostrado que estos extractos ayudan a regular los enzimas que defienden el **estrés oxidativo en los ojos**, así son recomendados al ser beneficiosos al proteger los ojos de la degeneración propia de la edad, como la **degeneración macular o la vista cansada**.

Estos frutos, juntamente con las frambuesas, contienen 8 gramos de fibra en una copa o bol de medida, esto se considera una tercera parte de la ingesta diaria recomendada.

[Que es la degeneración macular](#)

## GROSELLAS NEGRAS



Contienen **más cantidad de vitamina C que las naranjas**, en voluntarios que han estado consumiendo grosellas negras notan que ha disminuido su problemas de vista cansada.

Al tomar grosellas negras, se ha demostrado que **reduce la sensibilidad a la LDL**, al **estrés oxidativo**, lo que les da un importante efecto **cardio-protector**.

Al beber el zumo, mejora la funcionalidad de los vasos sanguíneos. Al consumir estos frutos los antocianos fluidifican la sangre, mejorando el sistema vascular.

Algunos estudios los relacionan también al **detener la infección de algunas bacterias**, sobre todo

las del sistema urinario.

## MORAS



Tienen una importante **acción antibacteriana**.

Las moras son particularmente ricas en antocianos, conocidos como *cyanidin-3-O-beta-D-glucoside*, o C3G.

Eficaces para **prevenir la oxidación derivada de la luz ultravioleta, proteger el hígado** del daño de los **radicales libres, reducir la inflamación** y proteger los lípidos de la sangre de la peroxidación y los vasos sanguíneos.

Con alto contenido en **taninos**, ayuda a **reducir le inflamación intestinal**, mejorar las **hemorroides** y disminuir los efectos de la **diarrea**.

Estos taninos son efectivos para preparar **enjuagues bucales**.

Contienen **vitamina K** que ayuda a relajar la musculatura.

Algunas personas usan el zumo, también, para regular la menstruación (*el alto contenido en vitamina K es antihemorrágico*).

Las hojas de la planta se ha usado, algunas veces, para la inflamación de las encías.

## SEMILLAS DE SOJA NEGRAS



Esta es otra, extremadamente eficaz, fuente de **antocianos C3G**.

Estudios experimentales demuestran que protegen el LDL de la oxidación y evitar la **arteriosclerosis**.

Fuente importante de **vitamina E**.

Alto contenido de **Isoflavonas**, por lo que es útil en la menopausia, pre-menopausia.

Según la medicina oriental, se usaban como **protector renal**.

## MIRTILLOS



Estos pequeños frutos no solo son fuentes de antioxidantes, también son fuente de omega 3, el **ácido alfa linoleico**.

Los estudios sugieren que una dieta rica en mirtillos, protege uno de los vasos más importantes del cuerpo, la vena aorta.

Estos frutos son particularmente conocidos en la protección del deterioro de la **memoria y de la función del cerebro** debido a la edad.

Los mirtillos, en combinación con los **pro-bióticos**, se ha demostrado la capacidad de evitar la colitis (*inflamación del intestino grueso*) y **daños hepáticos, también su acción contra los parásitos en el intestino**.

Contienen hasta 20 tipos diferentes de antocianos, otros frutos solo contienen de tres a cuatro tipos.

## MAÍZ AZUL



También conocido como el maíz púrpura, botánicamente es como el Amarillo, con la excepción que

los otros producen **antocianos**, es por ello el color que tienen.

Ayuda a **disminuir el azúcar sanguíneo**, por lo que es útil en la diabetes y para reducir los signos de la obesidad.

### CEREZAS (*dulces y ácidas*)



Las cerezas han sido tradicionalmente usadas para suavizar los problemas de **artritis y gota**. Según los estudios, ellas, bloquean la inflamación responsable del **dolor** de estas dolencias.

Las cerezas dulces también **bloquean la inflamación** relacionados a los problemas cardíacos.

La cereza ácida ayuda a **disminuir los niveles de triglicéridos**, colesterol, **azúcar** y **insulina en sangre**.

Así que, al añadir cerezas en la dieta, puede ayudar a mejorar el estado cardíaco.

También **reduce el nivel de colesterol** almacenado en el hígado.

Las cerezas son diuréticas, sobre todo los rabos de las mismas.

[6 productos naturales para drenar](#)

### CRANBERRY O GROSELLAS ROJAS



Estas frutas ácidas, son conocidas para **prevenir las infecciones del tracto urinario**.

Los científicos creen que actúa como preventivo de las infecciones de la bacteria de *Escherichia*



*coli* al adherirse en la membrana de la vejiga urinaria facilitando la eliminación de las bacterias del cuerpo.

Las Grosellas rojas también ayudan a **combatir las úlceras de estomago**, al prevenir la infección por el *Helicobacter pylori*, la bacteria implicada en estas úlceras, al adherirse en las paredes del estomago.

Los componentes activos pueden **proteger la salud cardiovascular** modulando la presión sanguínea **inhibiendo la agregación plaquetaria** y disminuyendo la inflamación crónica.

Estos frutos, además de combatir las infecciones del tracto urinario al prevenir la infección por la bacteria *Escherichia coli* bacteria, actúan también como **pre-bióticos**, ayudando a que las bacterias beneficiosas crezcan en el **sistema digestivo** mejorando la digestión.

### Cistitis

#### FRUTA DE SAÚCO



Tradicionalmente usado para **evitar resfriados y gripes**, sobre todo en activo sobre el virus influenza. Ayuda a que disminuyan y mejoren los síntomas de la gripe, acortando los síntomas de la misma.

Se comercializa sobre todo en forma **de jarabe** para evitar los resfriados y la gripe.

#### UVA Y SEMILLAS DE UVA



Las propiedades del vino son conocidas por sus propiedades beneficiosas en la salud, gracias a la presencia de flavonoides particularmente la **quercetina** y el **resveratrol**.

Estos componentes protegen el corazón al prevenir la formación de coágulos y **prevenir la oxidación de LDL**, el cual es crucial en el desarrollo de la **arteriosclerosis**.

Resveratrol también se ha demostrado que **protege las células musculares del corazón** y **incrementar el riego sanguíneo del cerebro** y actúa también como neuro-protector frente a la circulación sanguínea cerebral.

Uvas y los componentes de las uvas **disminuye los niveles de colesterol**, también tienen importantes poderes **antiinflamatorios**.

[Que es el resveratrol, la molécula anti edad de la que todos hablan](#)

## GRANADA



Conocida como la fruta sana del corazón, en estudios se ha demostrado que **protegen las arterias**.

Más remarcablemente, el **zum de la granada reduce la presencia de placas** en las arterias de los humanos. **Reduce la presión arterial**.

En estudios del laboratorio, la Granada inhibe, en ratones con altos niveles de **PSA**, (*marcador del cáncer de próstata*) al darles granada, han disminuido estos niveles de marcadores.

También la evidencia es que la Granada ayuda a mejorar la estructura interna de la epidermis, dando resultados de una piel más joven, **estimula la formación de colágeno en la piel** a su vez la estructura.

## CIRUELAS PASAS



Las ciruelas o las ciruelas pasas son una buena fuente de beta carotenos y potasio, además de antioxidantes. También se ha demostrado que ayuda a la absorción del hierro.

Reducen los niveles de triglicéridos, glucosa y disminuye la sensibilidad a la insulina.

Finalmente se ha demostrado que reduce la pérdida de masa ósea en mujeres post menopáusicas y con osteoporosis.

## FRAMBUESAS Y SEMILLAS DE FRAMBUESAS



Estos frutos rojos son muy ricos en elagitanos y se convierten en el cuerpo en **ácido elágico**, como un conocido antioxidante.

Las **cetonas** que contienen (*los componentes aromáticos y volátiles*) sirven para mejorar la **metabolización de los lípidos** y estimular la combustión de calorías, por lo que nos serán muy útiles para **adelgazar**.

[Frambuesas para adelgazar](#)

## FRESAS



Se empezaron a cultivar en la antigua Roma, en algunos países esta considerada como una fruta afrodisiaca, es el fruto rojo más popular del mundo.

Contienen **más vitamina C en un bol que una naranja** y son especialmente ricas en **ácido fólico**.

**Vitaminas del grupo B**, B6, niacina, riboflavina, ácido pantoténico, importantes co-factores en la metabolización de carbohidratos, proteínas y grasas.

Alto contenido mineral, **potasio, manganeso**, flúor y cobre. El manganeso es uno de los cofactores

que usa la enzima SUPER ÓXIDO DISMUTASA, la enzima más antioxidante.

Ayudan a **mejorar el contenido y HDL**, mejorando los niveles de colesterol, disminución de la presión arterial.

También ricas en fibra, es uno de los frutos con más capacidad antioxidante.



Esta entrada se publicó el Viernes, 10 mayo, 2013 a las 12:51 por farmaciameritxell