



Las espinacas tienen excelentes propiedades para la salud, porque contiene ácido alfa-lipoico que ayuda a mantener bajos los niveles de glucosa, aumentar la sensibilidad a la insulina. Es un alimento con muchas vitaminas, fibra, minerales, baja en calorías y sin grasa.

Esta planta tiene propiedades antioxidantes por su alto contenido en beta-caroteno y luteína. Además, se puede disfrutar durante todo el año. Una curiosidad es que su tallo tiene mucha más fibra que las hojas.

Las espinacas son bajas en calorías, una taza aporta sólo 27, y son una excelente fuente de potasio (tienen incluso más que el plátano), calcio, hierro, magnesio, vitamina A, vitamina K y ácido fólico.

Sus beneficios sobre la salud son varios:

-Son ideales para regímenes de adelgazamiento por su alto contenido en agua y sus pocas calorías.

-Tienen propiedades laxantes al contener alta cantidad de fibra que reabsorbe el exceso de colesterol y glucosa sanguíneos a nivel intestinal mejorando la diabetes y los niveles elevados de colesterol sanguíneo (hipercolesterolemia).

-Es una poderosa diurética debido a que es bajo en sodio y alto en potasio, lo que facilita la eliminación de líquidos corporales. Se aconseja su consumo en casos de hipertensión arterial, gota, hiperuricemia y cálculos renales.

-Son una buena fuente de provitamina A, sirven para mantener el buen estado de piel, mucosas, cabello, huesos y un perfecto funcionamiento del sistema inmunológico.

-Tienen una acción protectora en personas con problemas oculares por la provitamina A, luteína y zeaxantina que contiene.

-Previene la aparición de enfermedades degenerativas tales como el cáncer de pulmón, boca y estómago, cardiovasculares, neurodegenerativas, gracias las sustancias antioxidantes como la provitamina A, clorofila, alfa-lipoico y vitamina E.

-Evita las hemorragias y fortalece los huesos, convirtiéndolos en más resistentes.

-Evita las anemias gracias a su riqueza en hierro y folatos.

-Se aconseja que su consumo durante el embarazo. La riqueza en folatos protege contra la aparición de defectos en el tubo neural del bebé. -La vitamina K que contienen ayuda a prevenir la fractura de los huesos y reducir la excreción urinaria de calcio.

Precauciones en el consumo de espinacas.

Las espinacas tienen vitamina K, por lo que personas que estén tomando warfarina (medicamento anticoagulante) deben tener cuidado. Cuando se consume esta sustancia se deben mantener constantes las cantidades ingeridas de vitamina K, para que no se vea afectada la correcta coagulación de la sangre.

Fuente: alimentatubienestar.es