15 motive pentru care ar trebui să consumăm țelină în fiecare zi

Țelina este fără îndoială una din cele mai cunoscute și mai sănătoase vegetale din lume. Țelina are un conținut redus de calorii și spre deosebire de alte legume fiecare parte a acesteia poate fi consumată. Având o aromă ușor sărată poate fi folosită în diferite feluri de mâncare pentru un plus de savoare.



Potrivit www.healthyfoodhouse.com, în afară de gustul deosebit, țelina este o sursă importantă de vitamine și minerale esențiale. Este bogată în acid folic și potasiu, dar și în vitamina C, esențială pentru întărirea sistemului imunitar.

De ce ar trebui să consumați țelină în fiecare zi?

Tratează infecțiile urinare
Țelina facilitează eliminarea pietrelor din organism și tratează infecțiile urinare, grație proprietăților antiinflamatorii și diuretice.

Îmbunătățește sănătatea articulară

Cercetările au demonstrat că țelina poate trata afecțiunile inflamatorii precum guta, artrita, reumatismul datorită proprietăților antiinflamatorii. Pentru a ameliora simptomele neplăcute ale acestor afecțiuni se recomandă să consumați un pahar de suc de țelină în fiecare zi.

Reduce inflamația
După cum am menționat anterior, țelina are proprietăți anti-inflamatorii. Cel mai important compus este luteolina.

Reglează tensiunea arterială
Țelina are un conținut ridicat de potasiu, care reduce tensiunea arterială. În plus, conține fenolftaleină, eficientă în a relaxa țesutul muscular din jurul arterelor.

Reduce colesterolul
Fenolftaleina este de asemenea foarte eficientă în reducerea colesterolului rău din organism. Pentru a vă bucura de beneficii, medicii recomandă să consumați cel puțin două tulpini de țelină în fiecare zi.

Previne cancerul
Compușii din țelină luptă împotrivă mai multor tipuri de cancer. Luteolina împiedică dezvoltarea celulelor canceroase, iar poliacetilena detoxifiază întregul organism.

Accelerează pierderea în greutate
Dacă vreți să slăbiți trebuie neapărat să integrați țelina în dietă. O tulpină de țelină nu are decât 15 calorii și de aceea puteți mânca oricât de multă doriți. În plus, datorită conținutului ridicat de fibre, vă veți simți sătul mai mult timp.

Este un diuretic natural
Țelina este un diuretic natural puternic grație conținutului ridicat de sodiu și potasiu. Este eficientă în eliminarea substanțelor toxice din corp și în echilibrarea fluidelor din corp.

Ameliorează simptomele menstruale
În țelină există aproximativ 50 de compuși eficienți în ameliorarea simptomelor neplăcute precum balonarea, migrenenele și durerile abdominale.

Reduce stresul
Puteți combate stresul natural utilizând țelină, care este bogată în magneziu. Substanța calmează sistemul nervos și îmbunătățește calitatea somnului.

Soluționează problema respirației urât mirositoare
Igiena orală incorectă, dar și bacteriile sunt cauze ale respirației urât mirositoare. Mestecați o bucățică de țelină și veți scăpa rapid de această problemă.

Îmbunătățește digestia
Țelina este unul din alimentele foarte bogate în apă și cu un conținut ridicat de fibre insolubile și de aceea favorizează tranzitul esențial.

Protejează sănătatea oculară

Nutrienții din țelină previn degenerarea maculară. În plus, o singură tulpină de țelină conține 10% din doza zilnică recomandă de vitamina A, esențială pentru sănătatea ochilor.

Are proprietăți anti-îmbătrânire
Este o legumă bogată în antioxidanți puternici, dar și în vitaminele A, C, E și nutrienți esențiali. Vitamina E hrănește și hidratează pielea, iar antioxidanții protejează tenul de substanțele periculoase din mediul exterior.

Crește libidoul

Țelina stimulează apetitul sexual, conținând două substanțe eficiente în acest sens, androstenol și androstenon.

Sursa: frunza-verde.ro