

LOS 10 ALIMENTOS MÁS SANOS DEL MUNDO:

1. AJOS Y CEBOLLAS

Vamos a tener un aliento espantoso si estamos todo el día tragando ajos y cebollas. Pero tanto unos como otros ayudan a prevenir el desarrollo de cáncer en el organismo, según estudios recientes realizados por el prestigioso nutricionista Jony Bowden. Ajos y cebollas son antiinflamatorios y desde tiempos ancestrales son utilizados para combatir las infecciones y la hipertensión. Eso sí: con ese aliento no se nos acerca nadie.

2. FRIJOLES

Una maravilla para el cuerpo humano. Los beneficios de comer frijoles están vinculados al tratamiento de enfermedades del corazón, diabetes y cáncer. No hay que quitarles la piel, ya que ésta contiene valiosas sales de fósforo y azufre. Los frijoles son ricos en proteínas y fibras y, además, resultan excelentes laxantes naturales.

3. ZARZAMORAS

Y uno que pensaba que sólo servían para decorar el merengue... Las moras son ricas en potasio y azúcares que ayudan a la desintoxicación del cuerpo humano. Al igual que sus compañeras, las fresas y frambuesas, son antioxidantes y -nobleza obliga- mucho más sabrosas que ajos, cebollas y porotos.

4. FRUTOS SECOS

Almendras, nueces, castañas y avellanas no sólo sirven para animar el “copetín” sino también para luchar contra el tan temido “patatús” del corazón. Diversas investigaciones coincidieron en que el consumo asiduo de frutos secos reduce hasta un 50% el riesgo de sufrir un infarto, además de ser energizantes naturales y fuente de calcio.

5. SALMÓN

¡Al fin un alimento sano con un poco de glamour! El salmón -sí, lo pueden comer ahumado con alcaparras- previene los efectos del envejecimiento de las células. Al igual que las sardinas o la caballa, contiene ácido Omega-3, que protege el cerebro y el corazón. Estudios realizados en Japón, en donde sus habitantes basan su dieta en el consumo de pescado, demuestran que los nipones tienen menor propensión a enfermedades circulatorias.

6. LECHE CRUDA

Apenas lean estas líneas, tendrán que subir al auto e ir hasta el campo a buscar alguna vaquita voluntariosa para ordeñar. Los defensores de la alimentación sana defienden a capa y espada el consumo de la leche cruda, sin pasteurizar. Juran que hacerlo de manera natural mejora el sistema inmunológico, fortalece los huesos y minimiza los problemas digestivos. Eso sí, los que la probaron cruda aseguran que tiene un gusto espantoso.

7. HUEVOS

Cuando el año pasado se realizó en la Argentina la Semana Mundial del Huevo, muchos se sorprendieron. Semejante oda al huevo celebró los beneficios de este alimento, que cuenta con más de una docena de vitaminas y minerales distintos que fortalecen músculos, cabello y hormonas. Es, además, una de las más importantes fuentes de antioxidantes que existen en la naturaleza.

8. CARNE

En este punto nos referimos a la carne, no a las achuras (como los chorizos), que son impiadosas tapadoras de arterias. Más puntualmente, estamos hablando de la carne de pasturas -cuando los animales comen pasto en vez de alimentos balanceados con elevados niveles de toxicidad-, que contiene menos grasas totales y menor cantidad de colesterol por cada 100 gramos. Los ácidos Omega-3 y Omega-6 que la componen son ideales para la prevención de enfermedades cardíacas y diabetes.

9. MANZANAS

Cuando Eva mordió la manzana, no fue sólo porque quería pecar sino también porque quería comer sano. La manzana tiene vitamina C y su alta cantidad de fibra la convierte en un alimento ideal para controlar la obesidad. Además, es muy eficaz para dolencias del sistema digestivo.

10. COLES

Los brócolis, repollitos de Bruselas y coliflores tienen más hierro y calcio que la carne. Contienen vitaminas, minerales y son una gran fuente de antioxidantes. Según consignan numerosos estudios, tienen compuestos azufrados que funcionan como catalizadores para las enzimas del cáncer.