

7 benefícios da couve



Sempre presente na mesa do brasileiro, a couve além de ser deliciosa **tem diversos benefícios**. Hoje mostraremos 7 benefícios da couve, um exemplo de que alimentação é a principal aliada para uma boa saúde:

#1 A couve é rica em vitaminas e minerais

Este é um dos principais motivos da couve estar sempre no suco verde de quem quer manter a forma. Ela é rica em vitamina C, vitamina A, vitamina K, cálcio e caroteno.

#2 Ajuda na renovação celular

A couve é rica em fibras, ajuda a melhorar o funcionamento do intestino e a renovação celular.

#3 Rica em magnésio

Não adianta ser rico em cálcio, se não há um equilíbrio com o magnésio. Se você ingerir muito cálcio e pouco magnésio, há chance de perda óssea, pois o magnésio é importante para o crescimento e desenvolvimento ósseo.

Quando você encontra o equilíbrio com os dois (como é o caso

da couve), haverá uma eliminação no acúmulo de gordura, regulação dos hormônios, pressão arterial sob controle e também um controle no movimento dos músculos.

#4 Baixo teor calórico

Para quem quer manter a alimentação saudável e sem extrapolar na ingestão de calorias, a couve é uma excelente opção, pois possui baixo teor calórico, apenas 27 calorias a cada 100g de couve.

#5 Bom para o humor

Outra coisa boa que o magnésio presente na couve traz é o bom-humor! O motivo é que o magnésio ajuda a formação da serotonina, que é um neurotransmissor ligado ao bom-humor.

#6 Relaxamento muscular

Novamente um benefício do magnésio. Como ele auxilia o relaxamento muscular, promovendo a redução dos espasmos e tensões, a couve previne a enxaqueca.

#7 Desintoxica o organismo

A couve, por ser rica em Vitamina C e enxofre, ajuda na eliminação das toxinas no organismo – mais um motivo que a couve sempre está presente nos sucos verdes.

Na hora de comprar

Na hora de comprar não tem muito segredo, basta escolher a couve que tenha coloração verde escuro e que não possua pontos amarelados nas folhas, pois isso indica oxidação – que podem comprometer os benefícios da couve.

Receita com couve:

[Aprenda a fazer pesto de couve](#) □

Conhecer um pouco mais sobre os alimentos ajuda na hora de separar o que colocar na mesa, pois não basta ser gostoso, tem que fazer bem para a saúde. A couve, como mostramos hoje, possui diversos benefícios para o nosso organismo.

Fabrisio e Satiama

@2nuts4spices 

