

Duos famosos

Cuando de nutrición se trata, algunas veces 1+1 es igual a 3. Coma en par los siguientes alimentos y aleje a enfermedades como el cáncer, las enfermedades del corazón y muchas más.

Arándanos + Nueces

Estos deliciosos acompañantes contienen diversas sustancias que sirven para beneficiar la memoria y los procesos de razonamiento. Juntos han demostrado reducir el proceso oxidativo y la inflamación que debilita al cerebro con el envejecimiento, afirma Jim Joseph, investigador del “Human Nutrition Research Center on Aging” en Boston.

Cebollas + Ajos

Aquellas personas que comen muchos vegetales como son la cebolla y el ajo principalmente, que pertenecen a la familia de las Alliacea, poseen menor riesgo de contraer cáncer, de acuerdo con un estudio publicado por el American Journal of Clinical Nutrition. Combine ajos y cebollas para un efecto total; el ajo inhibe el crecimiento de tumores, mientras que la cebolla bloquea la producción excesiva de hormonas.

Tomates + aceitunas

Los tomates son ricos en contenido de una sustancia llamada licopeno, un químico que ayuda a prevenir el cáncer y por otro lado las aceitunas están repletas de vitamina E un poderoso antioxidante.

Aunado a esto se ha descubierto que el licopeno puede reducir hasta en un 73% la actividad tumoral generada por el cáncer de próstata.

Este combo también tiene importantes efectos en la reducción de las enfermedades del corazón.

Cítricos + Avena

Por su elevadísimo contenido en fibra la avena ayuda a bajar en forma importante nuestros niveles de colesterol.

En un reciente estudio en la Universidad de Tufts, los investigadores realizaron un importante hallazgo, la combinación de vitamina C (que tienen principalmente los cítricos) y la avena proporciona un gran beneficio ya que previene la oxidación del colesterol LDL, la cuál puede provocar arteriosclerosis.

Curry + Pimienta

El curry es un condimento base de la alimentación Hindú y posee increíbles propiedades anti-inflamatorias, lo que significa que reduce el daño en los tejidos producido por una infinidad de enfermedades.

Este también suprime la angiogénesis, fenómeno por el cuál las células tumorales forman un lecho vascular que les permite su nutrición. ¿Y la pimienta?, bueno nuestro organismo puede absorber los beneficios del curry hasta 2,000 veces más si se come en combinación con la pimienta negra.

Redbook Magazine
Agosto 2009.