



Los beneficios del café con limón, ingredientes que tienen grandes propiedades



A lo largo de los años los hábitos alimenticios de las personas se han mantenido, ya sea por tradición, gusto u otro motivo, pero el tomar determinada bebida por las mañanas se convirtió en un rito. En los últimos años se ha popularizado el consumo de café acompañado con limón, tejiendo sobre esta combinación varias ideas que la convierten en una bebida 'muy' beneficiosa. De acuerdo con el portal "Mejor con Salud", el café por sí solo tiene una relación positiva contra las enfermedades hepáticas y que al parecer incidirá en la menor probabilidad de presentar cáncer hepático, así como también en enfermedades cardiovasculares y problemas metabólicos; aunque éste no debe ser bebido en exceso, no se ha evidenciado que desencadene una situación de salud peligrosa.

Mientras tanto, el limón aporta vitamina C que contribuye al desarrollo de los huesos, así como la curación de heridas y la activación de vitaminas como las del grupo B, entre otros beneficios. También se ha asociado su capacidad antioxidante y el fortalecimiento del sistema inmunitario. (Fuente: El universo)

Psico-Dato: Algunos alimentos poseen propiedades beneficiosas para la salud que siempre es bueno conocer.

Café: El número de tazas que beber al día pueden prevenir el Alzheimer

Tomar café negro en las mañanas, no sólo ayuda a despertarse, sino que además tiene beneficios para la salud, ya que ayuda a las personas a reducir el riesgo de tener enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y Parkinson. Así lo demostró una investigación realizada por el Instituto del Cerebro de Krembil, que forma parte del Instituto de Investigación de Krembil, en Toronto, Canadá. Este estudio sugiere que el consumo de hasta cinco tazas de café por día podría ayudar a prevenir el desarrollo de las condiciones que contribuyen a la demencia. Ha habido algunos estudios científicos que han encontrado una relación entre el consumo de café y un retraso en la aparición de la enfermedad de Alzheimer, que es interesante de considerar, entendiendo como siempre que el consumo debe ser moderado. (Fuente: La semana.com)



Psico-Dato: Existen muchos estudios que demuestran los beneficios terapéuticos de ciertos alimentos, que son necesarios de considerar en nuestra dieta diaria.

