

A thick, solid red vertical bar runs along the left edge of the page, extending from the top to the bottom.

Benefícios das Frutas com a Pressão Arterial

Componente Curricular
de
Ciências da Natureza

Turma : 2 ano B

Professora: Vanessa

Autor: Enzo A. Coltro



MORANGO

Morango é uma fruta com poucas calorias e muitas vitaminas e minerais .Ele é indicado para pessoas com hipertensão, colesterol alto e até diabetes. Possuem antocianinas (antioxidantes) em grande quantidade que dão a cor avermelhada ou arroxeada.



ABACATE

O Abacate é uma fruta rica em vitaminas A e E, que têm função antioxidante, ajuda a diminuir o colesterol ruim (LDL) e ainda é uma excelente fonte de potássio, contribuindo assim para o controle da pressão.

Por isso ele é importante para saúde do coração, intestino e olhos, além de ajudar quem quer emagrecer.



COCO VERDE

A água de coco, especialmente na versão natural, é rica em potássio, além de ter um alto poder de hidratação. Dessa forma, essa bebida reduz o inchaço e ajuda a manter a pressão arterial e, níveis saudáveis.



BANANA

A banana é a primeira fruta que nos vêm à mente quando pensamos em alimentos ricos em potássio, e ela realmente é uma boa opção para o controle da pressão.

A Banana favorece a liberação de hormônios ligados ao bem-estar e ajuda a relaxar os músculos, o que também contribui para o efeito hipotensor.



MELANCIA

Além de seu conteúdo de água e fibras, que já contribui para a eliminação dos líquidos em excesso e a redução da absorção de gordura, a melancia é rica em uma substância chamada citrulina.