

Mango: beneficios que sorprenden

Por: El Universal. 04-Diciembre-2009

El mango es una fruta muy nutritiva y de rico sabor. Este alimento, procedente de la India, proporciona una serie de beneficios al organismo, pues facilita la digestión, lucha contra el insomnio y hasta combate efectivamente la anemia.

Uno de los primeros beneficios del mango radica en su alto contenido de potasio. Este mineral es clave para las personas que sufren de hipertensión, pues su presencia en el cuerpo disminuye el riesgo de tener presión arterial alta.

También evita que una enfermedad del corazón se agrave. Otra ventaja del potasio es que ayuda a eliminar los líquidos retenidos en el cuerpo. El mango, como la zanahoria y la espinaca, mejora la agudeza visual y previene la ceguera nocturna. Si se encuentra decaído y desanimado, un mango le devuelve la vitalidad que necesita.

¿Otro beneficio?

Además de que protege la salud de las mucosas, otorga color a la piel y brillo al cabello.

En temporadas frías, un mango le ayuda a protegerse contra los resfríos, pues refuerza las defensas del cuerpo. Las propiedades del mango lo hacen, asimismo, un excelente protector del cuerpo contra las infecciones.

Ahora bien, las personas que sufren de anemia también pueden beneficiarse de las bondades de este fruto.

Es verdad que el mango no es rico en hierro (mineral básico contra la anemia), pero en cambio, apoya muchísimo las funciones de este mineral en el cuerpo. Esto debido a que el mango es muy rico en vitamina C y betacarotenos y ambos son sustancias que potencian una mayor absorción de hierro por el cuerpo.

Estómago y bronquios saludables

La vitamina A, sustancia que existe en el mango, es básica para la reproducción, crecimiento y mantenimiento de los mecanismos que hacen que las células de la superficie del aparato digestivo y los bronquios mantengan sus características normales.

Además existe una estrecha relación entre la cantidad de vitamina A existente en el cuerpo y la capacidad del sistema inmunitario para responder defensivamente a los ataques de virus y bacterias. Por eso se la conoce como la vitamina antiinfecciosa.

Mejore su ánimo con complejo B

El mango es muy rico en complejo B, todo un equipo de vitaminas que benefician al cuerpo. Uno de sus principales beneficios es que evita la irritabilidad y la depresión. Además, calma al sistema nervioso cuando se encuentra muy estresado.

Este súper equipo de vitaminas también ayuda a combatir la fatiga y la debilidad. Además de mejorar su estado de ánimo, este grupo de vitaminas colabora con el mantenimiento de los tejidos del cuerpo y es indispensable para un adecuado crecimiento.

Beneficie al organismo con la fibra

El mango también reduce el colesterol en sangre. Es bueno para quienes desean controlar su peso.