

15 "superalimentos" para mejorar la salud del corazón

Lista de alimentos para cuidar la salud del corazón



Seguir una dieta saludable es una forma para prevenir enfermedades cardíacas y cada vez más parece haber un consenso sobre cómo una buena dieta afecta la salud del corazón. Además de los fundamentos, ciertos alimentos están siendo explorados por sus posibles beneficios cardiovasculares. Si bien gran parte de la investigación se encuentra en las primeras etapas, algunos de estos alimentos además de ser beneficiosos para el organismo, también son deliciosos, por lo que podría considerar agregarlos a su dieta.

¡Aquí están estos 15 alimentos y algunas formas deliciosas para prepararlos!

Tomate



Un compuesto encontrado en los tomates puede ayudar a protegernos de las enfermedades vasculares, según un estudio de laboratorio publicado recientemente en *Molecular Nutrition & Food Research*. En pruebas con ratones, los científicos descubrieron que una sustancia llamada ácido 9-oxo-octadecadienoico podría combatir la [dislipidemia](#) (una acumulación anormal de colesterol y / o grasa en el torrente sanguíneo). Los autores del estudio señalan que al detener la aparición de la dislipidemia, es posible prevenir enfermedades vasculares como la aterosclerosis (también conocida como endurecimiento de las arterias).

Estudios anteriores muestran que **otras sustancias en los tomates podrían ayudar a proteger contra la [aterosclerosis](#)**. El licopeno, por ejemplo, es un antioxidante que también se encuentra en la sandía y el pomelo rosado y que puede reducir la acumulación de placa en las arterias. En estudios preliminares se ha encontrado que el licopeno puede combatir el cáncer de próstata y mejorar la salud pulmonar también.

Para obtener más ayuda para prevenir la aterosclerosis, es importante evitar o controlar los factores de riesgo como el colesterol alto, la [presión arterial alta](#), la obesidad, el consumo excesivo de alcohol y el tabaquismo.

Morera blanca



Revisar sus [niveles de colesterol](#) es una forma crucial de mantener sus arterias despejadas y libres de enfermedades del corazón. Cuando se acumula demasiado colesterol en la sangre, se pueden formar placas en las paredes de las arterias y aumentar el riesgo de un ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Dado que se dice que los antioxidantes ayudan a frustrar la formación de placa, algunas personas usan remedios naturales ricos en antioxidantes como la morera blanca para [reducir el colesterol](#) y mejorar la salud de su corazón.

Hasta ahora, pocos estudios han analizado si la morera blanca puede reducir el colesterol. Aún así, algunas investigaciones preliminares (incluido un estudio basado en animales publicado en 2011) indican que el uso de la morera blanca puede ayudar a mejorar los niveles de colesterol y prevenir la aterosclerosis.

Una clase de compuestos antioxidantes que se encuentran en la morera blanca, las antocianinas, también están disponibles en sustancias como el arándano, el saúco y las cerezas ácidas.

Pruebe las moras blancas en una ensalada de frutas o cualquier receta que requiera bayas (no confunda las moras blancas con las frutas blancas maduras de una morera común).

Lea también: [Frutas que pueden ayudar a combatir las enfermedades del corazón](#)

Semillas de chia

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>



Con un alto contenido de fibra, las semillas comestibles sirven como una rica fuente de ácido alfa-linolénico (un tipo de ácido graso omega-3 que se ha demostrado que combate la inflamación). Además, la investigación preliminar sugiere que las [semillas de chia](#) pueden ayudar a mantener el colesterol bajo control y disminuir los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Muchos defensores afirman que agregar semillas de chia a su dieta puede mejorar su salud mediante el aumento de la energía, el aumento del estado de ánimo, la regulación del azúcar en la sangre y la preservación de la salud ósea. Sin embargo, hay poca evidencia para respaldar cualquiera de estos reclamos de salud.

Aunque las semillas de chia también son ampliamente promocionadas como una ayuda natural para perder peso, la evidencia de los efectos para la pérdida de peso es débil. De hecho, la investigación existente muestra que la chía puede no tener ningún efecto sobre el peso corporal.

Lea también: [¿Las semillas de chía ayudan a bajar de peso?](#)

Linaza

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>



Comer linaza puede ayudar a reducir el colesterol, según una investigación. Examinando 28 estudios (con un total de más de 1.500 participantes), los investigadores encontraron que el consumo de linaza estaba relacionado con reducciones significativas en el colesterol total y el colesterol LDL. Sin embargo, los niveles de colesterol HDL (llamado "bueno"), no se alteraron significativamente. Además, los efectos reductores del colesterol de la linaza fueron más evidentes en las mujeres (especialmente en las mujeres posmenopáusicas) y en las personas con niveles más altos de colesterol.

Rico en fibra y ácidos grasos omega-3 saludables para el corazón, se ha demostrado que **la linaza beneficia a personas con diabetes, [síntomas de menopausia](#) y presión arterial alta** en estudios previos.

Pruebe moler linaza (en un molinillo de café, por ejemplo) antes de agregarlo a los cereales, licuados y otros alimentos.

Seta de ostra



Los triglicéridos son un tipo de grasa que se encuentra en los alimentos como la mantequilla y [los aceites](#), y que también produce el hígado cuando consume exceso de alimentos. Estos pueden ocasionar problemas para la salud de su corazón cuando se acumulan en cantidades en la sangre. Por ejemplo, los niveles elevados de triglicéridos están relacionados con un mayor riesgo de enfermedad arterial coronaria (una forma común de enfermedad cardíaca), especialmente en las mujeres.

La seta de ostra, un tipo de hongo comúnmente utilizado en la medicina tradicional china, puede ayudar a reducir los niveles de triglicéridos. En un estudio preliminar publicado en el 2003, el tratamiento **con seta de ostra ayudó a disminuir los niveles de triglicéridos** en los animales. Además, se descubrió que la seta de ostra reduce el colesterol y protege contra la aterosclerosis.

Mantener un peso saludable y seguir una dieta basada en plantas bajas en azúcar, carbohidratos refinados y alimentos procesados, ??son dos formas de reducir los niveles de triglicéridos. Limitar el consumo de alcohol, evitar fumar y hacer ejercicio regularmente también puede ayudar. Además, algunas investigaciones muestran que los remedios naturales como los ácidos grasos omega-3 también pueden controlar los triglicéridos.

Lea también: [Con estos alimentos se puede vivir más tiempo](#)

Avena



Una sustancia que se encuentra en la avena puede ayudar a mantener el colesterol bajo control, según muestra un estudio. El estudio incluyó a 367 participantes con colesterol alto, todos los cuales consumieron dos porciones de un cereal que contenía fibra de trigo o beta-glucano de avena todos los días durante cuatro semanas. Al analizar los datos de las 345 personas que completaron el estudio, los investigadores determinaron que el colesterol LDL era significativamente más bajo entre los asignados al cereal de beta-glucano de avena.

El Beta-glucano también se encuentra en una serie de hongos medicinales, como el shiitake y maitake. La investigación en el tubo de ensayo sugiere que el beta-glucano puede estimular el sistema inmune y, por lo tanto, combatir el cáncer. Sin embargo, se sabe poco sobre el potencial del beta-glucano para reducir el riesgo de cáncer en humanos.

Varias otras sustancias naturales (como el psyllium y el glucomanano) también pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol, según investigaciones anteriores.

Lea también: [16 alimentos para mejorar tu energía y el estado de ánimo](#)

Algarroba

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>



Mejor conocida como edulcorante o [sustituto del chocolate](#), la algarroba también se promociona como un remedio natural para el colesterol alto (que está relacionado con el desarrollo de enfermedades del corazón). Cuando se usa para reducir los niveles de colesterol, la algarroba se consume típicamente en forma de pulpa (a menudo como ingrediente en barras energéticas y otros "alimentos funcionales").

Varios estudios pequeños (incluido un informe de 2010 de *Plant Foods for Human Nutrition*) sugieren que incluir fibra de vainas de algarroba en su dieta puede ayudar a disminuir el colesterol LDL (el llamado colesterol "malo") y el colesterol total. Sin embargo, es necesario realizar más investigaciones antes de recomendar la algarroba como tratamiento para el colesterol alto.

Para aumentar su ingesta de fibra (la sustancia que se dice que es responsable de los efectos reductores del colesterol de algarroba), asegúrese de incluir alimentos ricos en fibra como granos integrales, nueces, semillas, frutas y verduras en su dieta diaria.

Lea también: [Semillas nutritivas y sus beneficios para la salud](#)

Granada



En los últimos años, el jugo de granada ha ganado reconocimiento por sus posibles beneficios para la salud del corazón. Sin embargo, también hay evidencia de que la cáscara de la fruta de granada también puede mejorar la salud del corazón. Cargada de antioxidantes y compuestos antiinflamatorios, la cáscara de granada puede ayudar a su corazón en parte al mantener el colesterol bajo control.

Algunas de las investigaciones más recientes sobre control de cáscara y colesterol de granada incluyen un estudio basado en animales publicado en *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* en 2014. Involucrando a un grupo de animales en una dieta alta en grasas, el estudio encontró que los animales experimentaron una caída significativa en el colesterol total después de ser tratado con extracto de cáscara de granada.

Intente comer semillas de granada como aperitivo o intente espolvorearlas con yogur.

Otros extractos de frutas que pueden ayudar a controlar el colesterol incluyen compuestos provenientes de [bayas de goji](#), **acai**, **grosella negra** y **aronia**. Las antocianinas son una clase de compuestos que pueden ayudar a mejorar sus niveles de colesterol y que puede encontrar abundantemente en las bayas y uvas.

Lea también: [15 fuentes de antioxidantes económicas y abundantes](#)

Cacao



En investigaciones anteriores, se descubrió que **el extracto de cacao mejora la defensa contra las enfermedades cardíacas**, mantiene el colesterol y revierte el daño de los vasos sanguíneos en personas con diabetes, debido al contenido de flavonoides. Varios estudios sugieren que consumir chocolate puede reducir el colesterol, pero se necesita más investigación antes de llegar a una conclusión.

Aumentar **la ingesta de cacao también puede promover el crecimiento de bacterias probióticas**, bacterias beneficiosas que se ha demostrado que estimulan el sistema inmunológico y mejoran la salud intestinal. En un estudio del *American Journal of Clinical Nutrition*, los investigadores encontraron que ciertos antioxidantes en el cacao pueden actuar como prebióticos (sustancias no digeribles que sirven como fuente de energía para los probióticos y ayudan a las llamadas "bacterias amistosas" a prosperar).

Para el estudio, 22 sujetos sanos tomaron una bebida de cacao [rica en antioxidantes](#) o pobre en antioxidantes todos los días durante cuatro semanas. Los resultados del estudio mostraron que el consumo diario de la bebida rica en antioxidantes aumentó significativamente los recuentos de bacterias probióticas de los participantes. El cacao antioxidantes también pareció reducir los niveles de proteína C reactiva, un marcador de inflamación.

Lea también: [Alimentos revitalizantes para el cuerpo y el cerebro](#)

Kéfir



Al igual que el yogur, el kéfir es un alimento generalmente hecho con leche fermentada. Rico en probióticos, se dice que **el kéfir mejora la salud al aumentar la inmunidad, estimular el sistema digestivo y proteger contra una serie de problemas de salud comunes**. Por ejemplo, muchos defensores sugieren que el kéfir puede proteger la salud del corazón al mantener el colesterol bajo control.

Si bien hay muy poca evidencia de que el kéfir pueda reducir sus niveles de colesterol, las investigaciones preliminares indican que el kéfir basado en leche de soja puede ofrecer algunos beneficios para combatir el colesterol. Si está buscando una forma totalmente natural de reducir el colesterol, pruebe sorber [té verde](#), comer cantidades moderadas de [soja](#) y usar canela para dar sabor a su comida. Además, algunos estudios muestran que consumir avena, linaza e [hibisco](#) regularmente puede ayudar a prevenir el colesterol alto.

Lea también: [Beneficios del zinc en nuestro sistema inmunológico](#)

Acaí



Cuando se trata de controlar el colesterol y evitar las enfermedades cardíacas, **es esencial llevar una dieta saludable**. De hecho, un estudio del *American Journal of Clinical Nutrition* encontró que los hombres y mujeres de mediana edad que seguían una dieta saludable para el corazón (incluyendo frutas y verduras, granos integrales, lácteos bajos en grasa, pescado azul y una [ingesta limitada de azúcar](#) y sal) durante aproximadamente tres meses experimentaron una disminución significativa en los niveles de colesterol.

Para obtener más ayuda para reducir sus niveles de colesterol, un remedio natural conocido como acaí puede ser beneficioso. Aunque la investigación sobre los posibles efectos de reducción del colesterol del acaí es limitada, algunos estudios preliminares sugieren que la baya rica en antioxidantes puede ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL.

Se cree que una clase de compuestos antioxidantes que se encuentran en **el acaí y las antocianinas reducen la presión arterial y combaten la aterosclerosis además de reducir el colesterol**. Puede obtener estos beneficios agregando a su dieta cerezas ácidas, moras, arándanos y uvas.

Lea también: [Frutas para bajar de peso](#)

Esteroles de plantas



Los esteroides vegetales son sustancias químicas similares en estructura y función al colesterol que se encuentran de forma natural en una serie de alimentos. De acuerdo con investigaciones anteriores, **consumir alimentos ricos en esteroides vegetales puede ayudar a reducir la absorción de colesterol** en su cuerpo y, a su vez, reducir el riesgo de enfermedad cardíaca (la causa número uno de muerte en el país).

Un estudio de *Nutrition, Metabolism, and Cardiovascular Diseases*, examinó a 108 personas con síndrome metabólico, que consumieron una bebida de yogurt enriquecida con esteroides vegetales o una bebida de yogurt sin esteroides vegetales dos veces al día durante dos meses. Para el final del estudio, los miembros del grupo de esteroides vegetales mostraron una disminución significativamente mayor en el colesterol total y el colesterol LDL ("malo") (en comparación con los participantes en el grupo de control). Según los autores del estudio, estos hallazgos sugieren que los fitoesteroides pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca en personas con síndrome metabólico.

Para incorporar esteroides vegetales en su dieta, aumente la ingesta de **alimentos como almendras, maní, aceites vegetales (incluido el aceite de oliva y de sésamo), salvado de trigo y germen de trigo**. Además, muchos alimentos enriquecidos (como el cereal y el jugo de naranja) están enriquecidos con esteroides vegetales.

Mientras que los suplementos dietéticos que contienen esteroides vegetales a menudo se promocionan como un tratamiento natural para el colesterol alto, pocos estudios han probado los

efectos de la lucha contra el colesterol de tomar esteroides vegetales en forma de suplemento.

Lea también: [¿El extracto de frijol blanco sirve para la pérdida de peso?](#)

Manzanas



Alrededor de 735,000 estadounidenses tienen un ataque al corazón cada año, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades ([CDC](#)). Un factor de riesgo clave para el ataque cardíaco es la isquemia, una afección marcada por el bloqueo de las arterias coronarias y la disminución del flujo sanguíneo al corazón. Si bien una serie de prácticas de estilo de vida saludable (que incluyen seguir una dieta balanceada, hacer ejercicio regularmente, evitar fumar y controlar el estrés) son cruciales para evitar los ataques cardíacos, existen pruebas de que los remedios naturales como **la pectina de manzana también pueden ayudar a combatir la isquemia**.

La pectina de manzana ha sido probada en pocos estudios científicos. Aún así, algunas investigaciones preliminares (incluido un estudio basado en animales publicado en *Nutrition Research and Practice* en 2014) sugieren que la pectina de manzana puede ayudar a combatir la isquemia. En pruebas en ratas, los autores del estudio encontraron que la pectina de manzana ayudó a proteger las células del músculo cardíaco de las lesiones relacionadas con el bloqueo de las arterias.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

También hay cierta evidencia de que la pectina de manzana puede mejorar la salud del corazón y ayudar en la prevención de enfermedades del corazón al reducir los niveles de colesterol. Sin embargo, se necesita más investigación antes de recomendar la pectina de manzana para la protección contra cualquier tipo de problema cardíaco.

Lea también: [¿Qué beneficios ofrece la vitamina K1 y K2?](#)

Nueces



Las nueces son ricas en antioxidantes, compuestos antiinflamatorios, minerales y ácidos grasos esenciales como el ácido linoleico y el ácido linolénico (un tipo de ácido graso omega-3). Las nueces inglesas a menudo se promocionan como un medio natural para mejorar la salud cardiovascular y combatir el corazón enfermedad.

Actualmente hay una falta de estudios científicos que examinen los efectos de las nueces en la salud del corazón. Sin embargo, en un estudio de 2011 publicado en el *Journal of Medicinal Food*, los investigadores hicieron que 36 adultos agregaran aproximadamente 1,06 onzas de nueces negras o nueces inglesas a sus dietas durante 30 días. Los resultados revelaron que **el consumo de nueces inglesas condujo a mayores mejoras en varias medidas de salud cardiovascular** (en comparación con el consumo de nueces negras).

Para proteger la salud de su corazón y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, es crucial controlar su colesterol y su presión arterial, controlar su estrés y su peso, seguir una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente.

Lea también: [¿En qué alimentos se encuentra la vitamina B?](#)

Arándanos



La investigación sugiere que los [arándanos pueden aumentar la salud del corazón](#). En experimentos de probeta, los científicos compararon los efectos cardioprotectores del jugo de arándano con los de la manzana, el cacao, el vino tinto y el té verde. Sus hallazgos revelaron que **el jugo de arándano contiene compuestos conocidos por evitar la constricción de los vasos sanguíneos y, a su vez, proteger contra la presión arterial alta.**

Se necesita más investigación para entender si los arándanos pueden promover la salud cardiovascular en los humanos. Estudios previos han demostrado que la baya rica en antioxidantes puede ayudar a prevenir las infecciones del tracto urinario y reducir el riesgo de enfermedad de las encías.

Se conocen otras sustancias naturales para proteger la salud del corazón. Por ejemplo, la linaza puede ayudar a mantener el colesterol bajo control, mientras que la vitamina D podría ayudar a frenar la inflamación (un factor de riesgo clave para la enfermedad cardíaca).

Si está considerando probar alguna forma de medicina alternativa, es crucial que hable con su médico antes de realizar cualquier cambio en su régimen. El autotratamiento y la evitación de la atención convencional pueden tener graves consecuencias.

Lea también: [¿Qué son los fitonutrientes? sus tipos y beneficios?](#)

Referencias:

Sialvera TE, Pounis GD, Koutelidakis AE, Richter DJ, Yfanti G, Kapsokefalou M, Goumas G, Chiotinis N, Diamantopoulos E, Zampelas A. La suplementación de fitoesteroles disminuye los niveles de LDL plasmáticos pequeños y densos en pacientes con síndrome metabólico con una dieta tipo occidentalizada. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2012 Oct; 22 (10): 843-8. doi: 10.1016 / j.numecd.2010.12.004. Epub 2011 12 de febrero.

Tzounis X, Rodríguez-Mateos A, Vulevic J, Gibson GR, Kwik-Urbe C, Spencer JP. Evaluación prebiótica de flavanoles derivados del cacao en humanos sanos mediante el uso de un estudio de intervención cruzado aleatorizado, controlado, doble ciego. *Am J Clin Nutr.* 2011 ene; 93 (1): 62-72. doi: 10.3945 / ajcn.110.000075. Epub 2010 10 de noviembre.

Wolever TM, Tosh SM, Gibbs AL, Brand-Miller J, Duncan AM, Hart V, Lamarche B, Thomson BA, Duss R, Wood PJ. Las propiedades fisicoquímicas del β -glucano de la avena influyen en su capacidad para reducir el colesterol LDL sérico en humanos: un ensayo clínico aleatorizado. *Am J Clin Nutr.* 2010 Oct; 92 (4): 723-32. doi: 10.3945 / ajcn.2010.29174. Epub 2010 21 de julio.

Sadeghipour A, Eidi M, Ilchizadeh Kavgani A, Ghahramani R, Shahabzadeh S, Anissian A. Efecto de disminución de lípidos de *Punica granatum L.* Peel en dieta alta en lípidos Ratas macho alimentadas. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2014; 2014: 432650. doi: 10.1155 / 2014/432650. Epub 2014 10 de septiembre.

Caton P, Potheary MR, Lees DM, Khan NQ, Wood EG, Shoji T, Kanda T, Rull G, Corder R. Regulación de la función endotelial vascular por alimentos y bebidas ricos en procianidina. *J Agric Food Chem.* 14 de abril de 2010; 58 (7): 4008-13. doi: 10.1021 / jf9031876.

Fitschen PJ, Rolffhus KR, Winfrey MR, Allen BK, Manzy M, Maher MA. Efectos cardiovasculares del consumo de nueces negras versus inglesas. *J Med Food.* 2011 Sep; 14 (9): 890-8. doi: 10.1089 / jmf.2010.0169. Epub 2011 13 de abril.

Kim, Y.-I., Hirai, S., Takahashi, H., Goto, T., Ohyane, C., Tsugane, T., Konishi, C., Fujii, T., Inai, S., Iijima, Y., Aoki, K., Shibata, D., Takahashi, N. y Kawada, T. (2011), el ácido 9-oxo-10 (E), 12 (E) -octadecadienoico derivado del tomate es un potente PPAR γ agonista para disminuir la acumulación de triglicéridos en hepatocitos primarios de ratón. *Mol. Nutr. Food Res.*, 55: 585-593. doi: 10.1002 / mnfr.201000264

Hossain S, Hashimoto M, Choudhury EK, Alam N, Hussain S, Hasan M, Choudhury SK, Mahmud I. Setas (*Pleurotus ostreatus*) mejoran los lípidos aterogénicos en ratas hipercolesterolémicas. *Clin Exp Pharmacol Physiol.* 2003 Jul; 30 (7): 470-5.

Lee YJ1, Choi DH, Kim EJ, Kim HY, Kwon TO, Kang DG, Lee HS. Efectos hipotensivos,

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

hipolipidémicos y de protección vascular de *Morus alba* L. en ratas alimentadas con una dieta aterogénica. *Am J Chin Med.* 2011; 39 (1): 39-52.

Lim SH, Kim MY, pectina de Lee J. Apple, una fibra dietética, mejora la lesión del miocardio mediante la inhibición de la apoptosis en un modelo de isquemia / reperfusión en ratas. *Nutr Res Pract.* 2014 agosto; 8 (4): 391-7. doi: 10.4162 / nrp.2014.8.4.391. Epub 2014 15 de mayo.

Pan A, Yu D, Demark-Wahnefried W, Franco OH, Lin X. Meta-análisis de los efectos de las intervenciones de la linaza en los lípidos en la sangre. *Am J Clin Nutr.* 2009 agosto; 90 (2): 288-97. doi: 10.3945 / ajcn.2009.27469. Epub 2009 10 de junio.

Reidlinger DP, Darzi J, Hall WL, Seed PT, Chowienczyk PJ, Sanders TA; Investigadores del Estudio de Investigación de Riesgo de Enfermedades Cardiovasculares (CRESSIDA). ¿Qué tan efectivas son las pautas dietéticas actuales para la prevención de enfermedades cardiovasculares en hombres y mujeres sanos de mediana edad y mayores? Un ensayo controlado aleatorio. *Am J Clin Nutr.* 2015 de mayo; 101 (5): 922-30. doi: 10.3945 / ajcn.114.097352. Epub 2015 Mar 18.

Ruiz-Roso B, Quintela JC, de la Fuente E, Haya J, Pérez-Olleros L. La fibra de algarroba insoluble rica en polifenoles reduce el colesterol total y LDL en sujetos hipercolesterolémicos. *Plant Foods Hum Nutr.* 2010 Mar; 65 (1): 50-6. doi: 10.1007 / s11130-009-0153-9.

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.