



L'une des meilleures façons de garantir à notre corps une santé de fer est d'avoir une alimentation variée et équilibrée. Nous pensons à la consommation de fruits et légumes, notamment à la betterave, l'allié santé et beauté !

En effet, la betterave améliore le bon fonctionnement de l'organisme grâce à sa composition en antioxydants, en fibres, en vitamines et en minéraux nécessaires à notre bien-être.

De plus, pauvre en calories, la betterave se consomme sous différentes formes ; crue, cuite ou en jus. D'ailleurs, découvrez les 6 raisons qui prouvent que vous devez boire du jus de betterave tous les j

Prévient le cancer La betterave contient des phyto-nutriments qui lui donnent sa couleur foncée. Ces derniers seraient efficaces dans la prévention et la réduction des tumeurs selon diverses recherches.

L'extrait de betterave fait l'objet d'études plus approfondies dans le but de l'utiliser pour le traitement des cancers du pancréas, du sein et de la prostate. Des succès ont déjà été découverts lors d'études scientifiques réalisées sur des animaux et sur des cellules cancéreuses humaines.

Cela s'explique notamment par la présence de propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires dans les betteraves. Détoxifie le foie La richesse en antioxydants de la betterave en fait un aliment fétiche en ce qui concerne l'élimination des toxines présentes dans l'organisme.

Le fait de consommer des betteraves détoxifie le foie et par conséquent, améliore le système immunitaire en débarrassant le corps des substances néfastes. Lutte contre la constipation La betterave est riche en fibres, ce qui améliore la santé intestinale. En effet, la consommation de fibres favorise le transit intestinal et lutte contre la constipation.

Par ailleurs, les betteraves sont bénéfiques pour le côlon grâce à leur teneur en bétacyanine, un composé phyto-chimique qui prévient l'apparition de cancer du côlon.
