

Remedios caseros :: Chiles propiedades remedios caseros

17/11/2008 16:57 by Vida Sana, Terapias y Especialidades, Enfermedades

Autor: Pimienta Chile

Asunto: Chiles propiedades remedios caseros

Publicado: Lun Nov 10, 2008 11:57 am (GMT 0)

Los chiles tiene excelentes propiedades nutricionales y saludables. Por ejemplo el chile jalapeño es rico en Vitaminas A y C y Potasio, también contiene

Antes del descubrimiento de chiles, el único conocido "Picante" las especias en Europa y Asia negro rábano picante y pimienta.

Chile pimientos son ricos en ácido ascórbico y vitamina E, que son fuertes antioxidantes, potasio, que mantiene el corazón saludable, y los carotenoides, que son buenas para los ojos. También contienen flavonoides, que dan frutas y hortalizas, sus vibrantes colores, aromas y sabores. Los flavonoides se cree para explicar muchos de los beneficios para la salud de comer frutas y verduras, chiles y están llenos de ellos.

Si lo prefiere suave pimentón picante o Habaneros, hay una buena regla de oro: la spicier la pimienta, la más capsaicina (CAP-SAY-pecado) que contiene. La capsaicina es el "calor" en chiles, y algunos estudios han demostrado que tienen cáncer y de lucha contra propiedades antioxidantes, aunque la cantidad que necesita para alcanzar estos beneficios todavía no se ha determinado. La capsaicina también se utiliza como una crema para la psoriasis, y para aliviar el dolor de la artritis y la neuropatía diabética.

Independientemente de su enfermedad específica de lucha contra las propiedades, chiles añadir color y variedad, así como vitaminas y otros nutrientes, a su alimentación. Incluidos los chiles en sus recetas y aperitivos le ayudará a mantenerse saludable, como parte de una dieta equilibrada

Fuente: [Medicos](#)