



Cobre, el suplemento que necesitas para mejorar tu sistema inmune en otoño

Descripción



El cobre es un mineral esencial para fortalecer el sistema inmunológico. Puedes encontrarlo en ciertas carnes, frutas y verduras. Le permite producir energía, construir vasos sanguíneos fuertes y mantenerse saludable con un sistema inmunológico en pleno funcionamiento. Además de con la comida, también puedes tomar cobre como suplemento dietético o en forma de multivitamínico en la cantidad que necesites a diario.

Tu cuerpo necesita pequeñas cantidades de cobre todos los días para procesar el colesterol y mantenerte saludable. Le ayuda a desarrollar huesos sanos, glóbulos rojos y el tejido necesario que conecta los huesos. También necesita cobre para las enzimas y, en el caso de las mujeres embarazadas, mantiene saludable a su bebé en crecimiento. Dado que el cuerpo no puede producir cobre por sí solo, debe obtenerlo de las vitaminas o de fuentes alimenticias.

¿Cuánto cobre necesitas?

La cantidad de cobre que necesita depende de varios factores. En general, si tiene 20 años o más, debe consumir entre 1 y 1,3 mg por día. Dado que su cuerpo no puede producir cobre por sí solo, es esencial una dieta equilibrada con suficiente cobre. Esta es la mejor manera de obtener cobre en su sistema. Cuanto más envejeces, más cobre necesitas.

El cobre estimula tu sistema inmunológico

Sin un sistema inmunológico saludable, su cuerpo no puede combatir enfermedades o virus. Este mineral también sirve como antioxidante. Esto significa que el cobre elimina los radicales libres en su cuerpo y protege las células sanas del daño. Demasiados radicales libres pueden acelerar el proceso de envejecimiento, que empeora al no hacer suficiente ejercicio. Un poco de ejercicio siempre viene bien, no lo dudes.

Los antioxidantes como el cobre ayudan a reducir estos niveles, lo que reduce el riesgo de artritis, diabetes y enfermedades cardíacas. Es un mineral vital cuando bajan las temperaturas y los virus deambulan libremente por el aire. Es buena idea fortalecer los índices del cobre con la llegada del frío.

El cobre es ideal para reforzar el sistema inmunológico cuando bajan las temperaturas. /

ANDREA PIACQUADIO / PEXELS

Ayuda a mantener el tejido

Su cuerpo necesita tejido conectivo para que sus tendones, ligamentos y corazón funcionen correctamente. Esto requiere que ciertos tipos de enzimas también trabajen duro en su sistema circulatorio, fortaleciendo sus vasos sanguíneos y las estructuras que usan para el movimiento. También usa enzimas cuando construye huesos fuertes.

El cobre es bueno para el cerebro.

¿Sabías que ningún órgano de tu cuerpo utiliza tanto cobre como tu cerebro? Es un mineral que se requiere para que sus funciones neurológicas funcionen como deberían. Por ejemplo, los altos niveles de cobre en el cerebro aseguran que se absorba el oxígeno y que los radicales libres causen menos daño. Gracias a la interacción del cobre con tu desarrollo cognitivo, disfrutarás de un sistema nervioso más sano y con más energía. También responden mejor al estrés.

Los alimentos más ricos en cobre

El hígado de res contiene más cobre que cualquier otro alimento. Puedes guisarlo o freírlo. Ambos métodos son efectivos para mantener elevados los niveles de cobre, brindándole aproximadamente 20 veces el valor diario recomendado. Es suficiente comer hígado una vez a la semana.

Fortificado con cobre, el cereal de salvado de trigo puede complementar su dieta si por alguna razón no come hígado. Esto es especialmente útil para vegetarianos o veganos. Estos cereales también contienen una buena cantidad de fibra, lo que puede ayudarte a sentirte lleno y usar mejor el baño. Esto le ayudará a evitar el estreñimiento y disfrutar de una mejor salud digestiva en general.

El chocolate amargo es otra excelente opción, siempre y cuando no tengas problemas con el azúcar y las calorías. Cuanto más oscuro, mejor. Los limones también son ricos en cobre y fibra, vitamina C y otros beneficios para la salud. Agregar limones al agua y otras bebidas, así como a ciertos alimentos o postres, también puede hacer que se sienta más lleno de lo normal, por lo que es posible que coma menos.

Los plátanos también benefician su dieta por muchas razones, incluida la adición de potasio, cobre y hierro. Las personas pueden tratar la anemia, los calambres en los pies y otras dolencias. Simplemente agregue plátanos a batidos, cereales y sándwiches, o cómalos solos. Al aumentar su consumo de cobre, aumenta su recuento de glóbulos rojos. Esto también previene la anemia y mejora la circulación sanguínea.

Fecha de creación

abril 2023