



PURE DE APIO | Esto es lo que debes tomar cada día en ayunas para perder peso y desintoxicarte por dentro

Descripción

El jugo de apio con el estómago vacío está ganando popularidad debido a sus beneficios potenciales para la pérdida de peso y la desintoxicación del cuerpo. Aunque no existen estudios científicos concluyentes sobre estos efectos específicos, el apio es un vegetal nutritivo que puede ser una adición saludable a su dieta.

Los beneficios de beber jugo de apio en ayunas

1. **Hidratación:** el jugo de apio es principalmente agua, lo que puede ayudar a mantener una hidratación adecuada en el cuerpo.
2. **Aporte Nutricional:** El apio es un vegetal bajo en calorías pero rico en nutrientes como vitamina K, vitamina C, potasio y ácido fólico. El jugo de apio puede proporcionar una dosis concentrada de estos nutrientes.
3. **Digestión saludable:** el apio contiene fibra, que puede ayudar a mejorar la salud digestiva y prevenir el estreñimiento. Además, algunos afirman que el jugo de apio con el estómago vacío puede estimular la producción de ácido clorhídrico en el estómago, lo que ayuda a la digestión.
4. **Inflamación reducida:** se ha demostrado en estudios preliminares que algunos componentes del apio, como los polifenoles y los antioxidantes, tienen propiedades antiinflamatorias. Sin embargo, se necesita más investigación para confirmar estos efectos.
5. **Pérdida de peso:** el apio es bajo en calorías y alto en fibra, lo que puede ayudarlo a sentirse

lleno y a controlar el apetito.



Cinco zumos de frutas y verduras para mantenerse en forma

Propiedades desintoxicantes del apio

El apio se ha relacionado con propiedades de “desintoxicación” debido a su contenido nutricional y posibles efectos diuréticos. Sus efectos diuréticos debido a compuestos como el ácido málico y el ácido cafeico pueden estimular la producción de orina y ayudar a eliminar el exceso de líquido y desechos del cuerpo.

Además, el apio es una buena fuente de fibra, especialmente fibra insoluble. La fibra dietética ayuda a mantener la función saludable del sistema digestivo, promueve la regularidad de las deposiciones y ayuda en la eliminación de toxinas a través de las heces.



El jugo que ayuda a perder peso y evita la retención de líquidos

También hay que tener en cuenta su acción antioxidante. Y sucede que el apio contiene varios antioxidantes como flavonoides y fitonutrientes que ayudan a proteger el cuerpo del estrés oxidativo y la inflamación. Estos antioxidantes pueden ayudar a neutralizar los radicales libres y reducir el daño celular.

La infusión de apio es perfecta para adelgazar. pixabay

Cómo preparar jugo de apio

1. Elija apio fresco y de buena calidad. Puedes utilizar tanto el tallo como las hojas del apio.
2. Lave el apio con cuidado para eliminar la suciedad y los desechos.
- 3.

Corta el apio en trozos más pequeños para facilitar el procesamiento.

4. En la licuadora, coloque los trozos de apio en una licuadora con un poco de agua y mezcle hasta que quede suave. Luego cuele el jugo para separar cualquier residuo sólido.

¿Cuánto jugo de apio puede consumir por día?

- Se recomienda comenzar con pequeñas cantidades, como medio vaso (unos 125 ml) de jugo de apio en ayunas.
- Puede aumentar gradualmente la cantidad dependiendo de su tolerancia y preferencias personales.
- Aunque no hay una dosis establecida, se recomienda no exceder de 1-2 vasos al día.

Fecha de creación

mayo 2023