Una receta para la longevidad: 33 de los alimentos más saludables del mundo

2009-05-31 19:40:57

Las frutas más saludables del mundo ///

Piña	Acelera la post-cirugía
Arándanos	Restaura los niveles de antioxidantes
Espinaca	Ayuda a mantener la agudeza mental
Pimiento Rojo	Reduce el riesgo de cáncer cer[illegible] próstata y ovarios
Brócoli	Reduce el daño diabético
Tomate	Reduce la inflamación
Manzana	Ayuda a la inmunidad
Alcachofa	Ayuda a la coagulación de la sangre
Rúcola	Reduce el riesgo de defecto de nacim[illegible]
Espárragos	Nutre las bacterias buenas del intesti[illegible]
Aguacate	Limita el daño al hígado
Zarzamoras	Construye la densidad ósea
Auyama	Ayuda a la visión nocturna
Melón Cantalupo	Refuerza la inmunidad
Zanahoria	Antioxidantes defensores de ADN
Coliflor	Estimula la desintoxicación
Cerezas	Alivia el dolor de artritis y gota
[illegible]	[illegible]

¿Será posible vivir 125 o 150 años? Ciertamente sí, el secreto: grandes cantidades de frutas y vegetales, además de 1 hora de ejercicio diario.

Sin píldoras, aspirinas y ningún tipo de suplementos, todo lo necesario es una dieta de pescado y vegetales, la cual incorpora diferentes tipos de frutas y vegetales todas las semanas.

Dentro de los pasos a seguir se encuentran montar bicicleta, ejercicio en el gimnasio y sacarle el jugo a los vegetales en la cocina. Es increíble todo lo que se puede comer sin ganar peso haciendo de 50 a 60 minutos de ejercicios cardiovasculares y entrenamiento de fortaleza todos los días. Además está el hecho de que las frutas y vegetales tienden a ser bajos en calorías, pero altos en fibras y otros nutrientes que te ayudan a sentirte satisfecho.

Al comer frutas y vegetales en lugar de comida rápida y chatarra, las personas evitan la obesidad. La obesidad acelera el envejecimiento más rápido que fumar, de acuerdo a estudios científicos.

En el Campus de Investigación de Carolina del Norte se estudian los beneficios de las frutas y los vegetales. Es el único campus en el mundo congregando 8 universidades para trabajar todas por el beneficio de la salud y longevidad. Estas incluyen Duke University, UNC Chapel Hill, NC State University, UNC Charlotte, North Carolina Central University, NC A&T State University, UNC Greensboro y Appalachian State University.

Esta alianza reúne famosos y equipos científicos en un solo techo, incluyendo 2 imanes superconductores, 1 de 950 megahertz y 8-ton. Son los más largos y poderosos del mundo se utilizan para estudiar las células humanas y vegetales al instante. Todas las frutas y vegetales están siendo investigadas, en esta tabla se presentan algunas de ellas.

David H. Murdock | The Huffington Post

Para descargar tabla hacer click AQUí o encima de la imagen.