

Os 5 Benefícios da Lichia para a saúde



Você sabe quais são os **benefícios da Lichia** para a saúde?

Lichia é uma fruta bem doce e deliciosas com formato de coração que e de origem da China, as **lichia** são baixos em calorias e não contêm gorduras saturadas.

Também são ricas em minerais como potássio e cobre.

A palavra “**lichia**” no idioma chinês significa “aquele que dá os prazeres da vida”.

Benefícios da Lichia em Vitaminas do Complexo B:

A **Lichia** é uma boa fonte de vitamina B2 e B6, que ajuda o corpo a produzir energia, uma vez que converter carboidratos em glicose que é necessário para a energia, também a vitamina B é essencial para o sistema nervoso saudável e produção de alguns hormônios

Benefícios da Lichia para a digestão:

A **Lichia** é importante para uma boa digestão, contém vitaminas do complexo B que é importante para as gorduras de decomposição, proteínas e hidratos de carbono e produção de ácido clorídrico

Benefícios da Lichia para pele e cabelo:

A **Lichia** contém vitamina B que é importante para a reprodução celular como nosso corpo precisa de vitamina B para a renovação da pele, cabelos e unhas de constante crescimento.

Também contém polifenóis que protegem a pele dos danos dos raios ultra-violeta

Benefícios da Lichia com Antioxidante:

A **Lichia** é rica fonte de vitamina C, que são poderosos antioxidantes que lutam contra os radicais livres que danificam as células e causar doenças de câncer, A vitamina C também estimular o sistema imunológico, combater doenças crônicas e prevenir gripes e resfriados!

Benefícios da Lichia em Reduzir a pressão arterial:

A **Lichia** são ricos em potássio.

O potássio é importante para o nosso corpo, que mantém o fluido no corpo regula a pressão arterial, ajuda na transmissão dos impulsos nervosos e impede a câibra dos músculos.

<http://www.saudedica.com.br/os-5-beneficios-da-lichia-para-a-saude/>



São Paulo, SP, 31 Janeiro de 2019
Mkmouse