



SALUT | Redacció | Actualitzat el 26/08/2023 a les 06:00

Aquesta és la verdura més saludable del món i no ho sabies

[inicentrareport]Quan pensem amb menjar saludable, ens ve al cap una infinitat de fruites i verdures, però molt poques vegades pensem en **els créixens, una verdura desconeguda que ha demostrat ser l'aliment més saludable.**

Un estudi publicat a la revista científica *Preventing Chronic Disease* va calcular la "densitat de nutrients" de 41 fruites i verdures i **els créixens van quedar en primer lloc.** Entre els seus beneficis, trobem que és ric en **ferro, calci i vitamina c**, a més de minerals i antioxidants. El seu alt contingut en **vitamines A i C** enforteix el sistema immunitari, **el calci, el potassi i el magnesi** asseguren la salut dels ossos, i la **vitamina K** prevé el dany cel·lular del cervell.

A més, els créixens són molt especials perquè s'ha demostrat que **si en mengessim 100 calories, cobriríem el 100% de les teves necessitats nutricionals diàries.** A més, és una verdura molt assequible en comparació a altres verdures i fruites, de manera que el converteix en un imprescindible en la dieta. Les seves llavors, per exemple, estan disponibles per uns 2 euros i el seu rendiment és enorme.

[facentrareport]