

# LECTURAS CURIOSAS

Como siempre su admón. de confianza

## LA 98 DE SEVILLA

### Propiedades de los altramuces



Altramuces\*

Los **altramuces** son una planta leguminosa, parecida a las lentejas, habas o garbanzos. Este alimento contiene diversas propiedades ya que se trata de un alimento muy rico en proteínas y fibra, que además aporta lecitina minerales y vitamina B. Eso sí, hay que llevar cuidado al comerlo y que debe ser ingerido después de ser cuidadosamente tratado, ya que se tienen que dejar en remojo unas 10 horas, porque si se ingieren crudos son indigestos ya que tienen toxicidad porque contienen antitripsina y alcaloides. A continuación mostramos algunas de las propiedades y aplicaciones que se le pueden atribuir a los altramuces:

- **Controlan la diabetes:** Gracias a la lupanina que contienen los altramuces son estimulantes de la secreción de insulina, con lo cual es ideal para persona que padecen diabetes tipo 2. Además, como contienen mucha fibra y proteínas, tiene un índice glicémico

bajo. Para poder disfrutar de estas propiedades es recomendable comerlo hervido y no en conserva.

- **Protegen la vista:** Los altramuces contienen zeaxantina, que junto con la luteína actúan protegiendo la visión. Es decir, permiten el filtrado de los rayos ultravioletas del sol, evitando que se generen varias enfermedades. De igual forma que también se ha demostrado que también son buenos contra las cataratas y contra la aparición de ciertos tipos de cáncer.
- **Aportan proteínas:** Los altramuces tienen un alto contenido en proteínas, las cuales son nutrientes muy importantes para poder llevar a cabo nuestro día a día. Comer altramuces ya sea en la dieta o como aperitivo es muy saludable gracias al aporte de aminoácidos que otorga.
- **Evita el estreñimiento:** Como hemos dicho, los altramuces son alimentos ricos en fibra y carbohidratos fermentables, con lo cual ayudan a conseguir una flora intestinal óptima y un efecto laxante.
- **Reducen el colesterol:** Debido a que su composición es baja en grasas (y las que contiene son saludables y esenciales como el omega 3 y omega 9) y rica en fibra, son un alimento adecuado para reducir el colesterol. Además de que contienen también potasio, con lo cual proporciona propiedades diuréticas, las cuales facilitan el eliminar tóxicos y grasa.

Sin duda se trata de unos alimentos muy sanos los cuales aportan muchas propiedades y mejoras a nuestro cuerpo, con lo cual se debería tener más en cuenta este alimento a la hora de elaborar nuestra dieta diaria y así ayudar a nuestro cuerpo a mantenerse sano y cuidado.