



### Benefícios das folhas verdes:



#### Couve:

A couve é rica em fibras, ferro, vitaminas do complexo B, K, A, cálcio, magnésio e fósforo, uma excelente verdura para tratar prisão de ventre, anemia, gastrite e até mesmo câimbra.

#### Espinafre:

O espinafre é recheado de fibras, ferro, magnésio, vitaminas do complexo B, zinco e potássio.

Ele também tem ação anti-inflamatória e anticancerígena. Por ser rico em fibras, também ajuda no emagrecimento, reduz a constipação, controla a diabetes e ajuda a diminuir os índices de colesterol ruim.

#### Chicória:

A chicória é uma folha rica em fibras, vitaminas A, C e do complexo B, além de cálcio, fósforo, ferro e potássio. Por tudo isso, ela ajuda a promover o funcionamento adequado do intestino.

#### Agrião:

O agrião é muito rico em fibras, ácido fólico, antioxidantes e nas vitaminas A, C e K. A folha, de gosto mais amargo, ainda possui propriedades expectorante, adstringente e digestiva. Deve ser consumida com o caule.

#### Rúcula:

A rúcula é rica em fibras, antioxidantes, cálcio e em vitaminas A, C e K. Por ser fonte de fibras, ela provoca maior sensação de saciedade (o que também contribui para a perda de peso). Além disso, é ótima para os que têm dificuldade de evacuar, e para pessoas que têm diabetes. Por fim, ainda reduz o colesterol.

#### Almeirão:

O almeirão possui fibras, fósforo, ferro, cálcio, vitaminas A, C e do complexo B. Assim como a

alface, que tem uma substância que serve como um “analgésico” natural e que ajuda a acalmar o organismo.

#### Acelga:

A acelga é uma folha verde rica em fibras, antioxidantes, magnésio, potássio, ferro, vitaminas K, A, C. Tem propriedades anti-inflamatórias e anti-hipertensivas — ideal para quem sofre com problemas de pressão alta.

#### Alface:

Talvez uma das folhas mais consumidas no mundo todo, a alface é como um calmante natural, pois age contra o estresse, evita a fadiga muscular e alivia dores musculares.

#### Repolho:

O repolho é rico em vitaminas A, C, E, K e do complexo B, além de cálcio, fósforo e selênio. É fonte de fibras e substâncias antioxidantes e anti-inflamatórias, o que também o torna um excelente aliado do sistema imunológico.

Traz também diversos benefícios para nosso sistema nervoso central e atua para o bom funcionamento do sistema digestivo.

#### Escarola:

Por ser fonte de fibras, ajuda no emagrecimento, na prisão de ventre, controle da diabetes e na redução do colesterol ruim. Também é um excelente aliado da saúde dos ossos e dos atletas, pois ajuda a ter mais energia para o treino.

#### Folha de mostarda:

A folha de mostarda é rica em fibras, antioxidantes, ácido fólico e nas vitaminas A, C e K.

É uma ótima opção para ajudar na prevenção de doenças do fígado, além de contribuir para uma digestão melhor também.



Referência: site - ativo saúde