

Le proprietà benefiche e salutari della barbabietola rossa

La barbabietola rossa è **ricca di** sodio, calcio, potassio, ferro e fosforo e di vitamina A, vitamina C e vitamine del gruppo B; la radice contiene in abbondanza **antiossidanti e di flavonoidi**, utili per proteggere l'organismo dall'azione dei radicali liberi.

Gli effetti della barbabietola nella **prevenzione dei tumori**, con particolare riferimento al tumore al colon, sono oggetto di studio da tempo.

Per via del suo contenuto vitaminico, la barbabietola rossa rafforza i capillari e contribuisce a migliorare la circolazione sanguigna ed è indicata anche per la **prevenzione dei disturbi cardiovascolari**.

Sia la radice di barbabietola che il suo succo sono considerati un **aiuto naturale in caso di anemia**.

