

fbet

Betanina, também conhecida como E162, é um corante alimentar natural obtido a partir de várias espécies e plantas do gênero *Beta* (beterrabas). A forma betanina encontrada em beterraba foi chamada de "betaciano", que responde pelo seu característico tom roxo-avermelhado.

A betanina é amplamente utilizada como aditivo alimentar em uma variedade de produtos, incluindo sucos e geleias, iogurtes ou doces, devido à sua capacidade por fornecer um colorido brilhante e atraente! Além disso também é considerada o agente de conservação natural, numa vez que sua presença pode ajudar para inibir o crescimento das bactérias indesejadas em alimentos.

Além de seus usos como corante e conservante alimentar, a betanina também tem atraído atenção na área da medicina ou das nutrições por possivelmente atuar como um poderoso antioxidante. Estudos têm sugerido que a betanina pode ajudar a proteger as células do corpo contra os efeitos nocivos dos radicais livres -- e estão relacionados ao desenvolvimento de uma variedade em doenças c

Embora a maioria dos estudos sobre a betanina tenha sido realizada em ambientes de laboratório, alguns estudos clínicos, com humanos também mostraram resultados promissores. Por exemplo: um estudo publicado no Journal of Agricultural and Food Chemistry descobriu que uma suplementação diária com betanina pode ajudar a reduzir os níveis do colesterol LDL (mau Colesterol) em indivíduos sem níveis elevados. Outro trabalho, publicado na European Journal of Nutrition - revelou que a betanina ajudando a reduzir a pressão arterial em pessoas com hipertensão.

Em resumo, a betanina é um corante alimentar natural e uma agente de conservação que pode oferecer benefícios adicionais, para a saúde humana como o poderoso antioxidante. Embora mais pesquisas sejam necessárias para confirmar seus efeitos benéficos, os primeiros estudos são promissores e sugerem que a betanina poderia ser uma adição valiosa na dieta humana!

Autor: bandysautoservice.org

Assunto: fbet

Palavras-chave: fbet