

DR. MARCIO BONTEMPO

PIMENTA

e seus benefícios à saúde

EDITORIA
ALAÚDE

Resumo de Pimenta e Seus Benefícios a Saúde

Você sabia que a pimenta, aquele condimento de sabor picante, traz diversos benefícios à saúde? Na realidade, o poder nutricional e medicinal fazem da pimenta um alimento muito saudável. Seu sabor ardente deve-se a uma substância com propriedades analgésicas e energéticas.

Rica em vitaminas, a pimenta também favorece a redução de coágulos no sangue, pois é vasodilatadora; estimula a produção de endorfina no cérebro, hormônio que produz a sensação de bem-estar; apresenta ação antioxidante, antiinflamatória e anticancerígena; e ainda reduz o apetite, sendo benéfica ao tratamento da obesidade.

Além de informações sobre suas aplicações medicinais, este livro apresenta algumas receitas nas quais a pimenta é o principal ingrediente, assim você poderá apreciar o sabor inconfundível desta autêntica especiaria.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)