

Dieta balanceada ayuda a reducir ácido úrico

El ácido úrico es un compuesto orgánico de carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno que se produce en el hígado, riñones, músculos e intestinos y se encuentra en la orina en pequeñas cantidades, y también desecharse a través de ésta. Cuando el organismo no lo elimina, provoca que la persona tenga el ácido elevado, lo que los lleva a sufrir de dolor e hinchazón de articulaciones, dificultad para mover la parte afectada, enrojecimiento y deformación. Sin embargo, según páginas expertas en salud, indican que con una dieta se pueden controlar estas dolencias.

Frutas como la fresa, manzana, cereza, naranjas, limones y mandarinas pueden reducir los niveles del ácido úrico. Ingerir verduras y hortalizas, evitar las carnes rojas, tomar como mínimo 1.5 litros de agua diariamente y limitar las bebidas alcohólicas, son hábitos que lograrán combatir el elevado nivel del ácido.

Con información de El Tiempo.ve