

Quarta-Feira, 22 de Abril de 2026

## **Suco de Ameixa: O Elixir da Saúde Segundo Especialista**

**Alimentos que curam**

Redação

Rosa Becerra-Soberon, renomada nutricionista, revelou que o suco de ameixa é considerado um verdadeiro elixir da saúde devido às suas propriedades benéficas para o corpo. Descubra mais detalhes sobre esse poderoso aliado para uma vida saudável.

“As ameixas secas são uma importante fonte de boro, que desempenha um papel na prevenção da osteoporose. Uma porção de ameixas secas (100 g) atende às necessidades diárias de boro (2 a 3 mg)”, afirmou.