Plantas beneficiosas

Las plantas son indispensables para la vida de los animales, incluido el hombre. Sin plantas, los animales herbívoros no tendrían alimento, y los carnívoros tampoco, al no haber animales herbívoros.

Gracias a la luz del sol, las plantas convierten el agua y los minerales de la tierra, que extraen con sus raíces, en sustancias comestibles (azúcares, grasas, y proteínas)

Si bien todas las plantas -o la mayoría- son importantes para la vida animal, hay algunas que son especialmente beneficiosas para el hombre; y no sólo las que sirven para su alimentación, pues también hay plantas para curar las enfermedades, para hacer ropa y muchas más cosas.

La fruta y sus derivados

Entre los vegetales útiles al hombre, la fruta ocupa un lugar importantísimo. La fruta fresca es uno de los alimentos más sanos, especialmente porque nos suministra vitaminas, sustancias que el cuerpo humano sólo necesita en cantidades pequeñas, pero cuya falta puede producir graves trastornos.

Como más beneficiosa resulta la fruta para la salud es comiéndola cruda, en estado natural o bebiendo su zumo recién exprimido. Pero la fruta también sirve para elaborar otros productos. Así, el zumo de uva, llamado mosto se deja fermentar, se obtiene vino, con el que a su vez se puede hacer vinagre.

Análogamente, el aceite se obtiene exprimiendo las aceitunas, que son los frutos del olivo, aunque también hay aceite de maíz, de pepitas de uva, de girasol, de soja, de cacahuete, de coco, de almendra, etc. Las distintas clases de aceite no sólo sirven para la alimentación, sino que desde muy antiguo se utilizan también para preparar ungüentos para curar, mantener y embellecer la piel.