Mangostim
Informações
Sua casca é rica em antioxidantes e tem propriedades antifúngicos e antibacterianas, melhorando o sistema imunológico e protegendo nossas células contra o câncer. Além disso, é uma excelente fonte em muitos nutrientes, como vitamina C, vitamina B6, vitamina B12, vitamina A, minerais como cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio, zinco, cobre, manganês e aminoácidos.