



¿Qué pasa en tu cuerpo si empiezas a comer ajo crudo todos los días?

Descripción

El ajo (*Allium sativum*) es uno de los productos más utilizados en la cocina. No hay comida salteada o estofada que no tenga este producto como ingrediente clave. Además, el ajo también es conocido por sus múltiples beneficios para la salud gracias a sus propiedades antibacterianas, antivirales y antioxidantes.



¿Comer ensalada todos los días causa gases? Resolvemos dudas sobre esta extendida hortaliza

Tanto es así que muchos expertos recomiendan ingerir un diente de ajo crudo al día. Si decides darle una oportunidad e incluir el ajo en tu dieta diaria, tu cuerpo podría experimentar varios cambios, la mayoría de ellos positivos. Aquí te contamos qué le pasa a tu cuerpo cuando comes ajo todos los días.



¿Por qué el ajo mejora la memoria?

¿Qué le sucede a tu cuerpo cuando comes ajo todos los días?

El consumo regular de ajo crudo puede tener diferentes efectos en su cuerpo. La mayoría son positivos, pero también hay algunos negativos.

Beneficios de tomar ajo todos los días

1. **Mejora la salud cardiovascular:** el ajo ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL y triglicéridos en la sangre y puede reducir la presión arterial en personas con hipertensión. Estos efectos ayudan a mejorar la salud cardiovascular y reducen el riesgo de enfermedades del corazón.
2. **Estimula el sistema inmunológico:** Las propiedades antibacterianas y antivirales del ajo pueden ayudar a estimular el sistema inmunológico y proteger el cuerpo de infecciones y enfermedades.

3. **Antioxidante:** el ajo contiene compuestos antioxidantes como la alicina que combaten los radicales libres y ayudan a prevenir el daño celular.
4. **Mejora la digestión:** el ajo puede estimular la producción de jugos gástricos y mejorar la digestión, previniendo problemas digestivos como gases, hinchazón y estreñimiento.
5. **Desintoxicación:** el ajo tiene propiedades desintoxicantes que pueden ayudar al cuerpo a eliminar toxinas y metales pesados, ayudando a mantener la salud en general.
6. **Ayuda a controlar el azúcar en la sangre:** comer ajo puede mejorar la sensibilidad a la insulina y ayudar a regular los niveles de azúcar en la sangre, lo que es especialmente útil para las personas con diabetes.

Ajo. Shutterstock

Desventajas de tomar ajo todos los días

A pesar de los muchos efectos positivos del ajo, también puede tener consecuencias negativas.

1. **Mal aliento.** Comer ajo crudo todas las mañanas puede causar mal aliento y disgusto en las personas a las que no les gusta el olor y el sabor de este producto.
2. **Acidez.** El consumo diario de ajo también puede causar acidez estomacal e irritación del tracto digestivo en algunas personas.

Fecha de creación

junio 2023