



SUPERALIMENTO: Jengibre, el superalimento que acelera el metabolismo y adelgaza

Descripción



Seguro que ya sabes que el jengibre es uno de los superalimentos que están ganando terreno actualmente ya que tiene numerosas propiedades beneficiosas para el organismo y te ayuda a perder kilos de más. Una excelente manera de tomarlo es en forma de infusión, pero su sabor ácido y ligeramente alimonado significa que también puede usarlo para dar sabor a ciertos platos, agregando una bomba de nutrientes a su dieta.

El jengibre contiene muchos otros nutrientes ya que es rico en minerales como calcio, sodio, potasio o fósforo y ciertas vitaminas como la C, B2, B3 y B6 cuando está crudo. Además, uno de sus componentes más importantes es el gingerol, un aceite esencial que le da al jengibre su sabor picante y es el principio activo responsable de la mayoría de sus propiedades medicinales.

Consumir jengibre aporta numerosos beneficios al organismo, por lo que se cataloga como un superalimento que ayuda a tratar algunos problemas como malas digestiones, acidez estomacal, resfriados, colesterol alto, presión arterial alta, mareos, gastritis y tos.

Propiedades del jengibre para adelgazar

Un estudio de 2017 de la Universidad de Agricultura de China examinó el potencial del jengibre para perder peso y confirmó lo que antes solo se rumoreaba: el jengibre ayuda a perder peso (cuidado, no adelgaza por sí solo, solo puede... ayudarte a ayudar siempre y cuando coma sano).

Jengibre crudo y polvo. /

Imagen de Freepik.

Entre muchas otras propiedades y beneficios, el jengibre tiene un efecto termogénico, lo que significa que aumenta la temperatura corporal, acelera el metabolismo, lo que ayuda a quemar más calorías y grasas, lo que conduce a la pérdida de peso, incluso en reposo.

Pero eso no es todo, porque el jengibre estimula el páncreas, el cual activa la secreción de insulina, facilitando la digestión, favoreciendo así la absorción de carbohidratos y la quema de grasas. Por otro lado, reduce la ansiedad por comer al inducir una sensación de saciedad y es la herramienta perfecta para controlar el apetito. Además, tiene un efecto positivo sobre los niveles de colesterol y la presión arterial, por lo que está indicado durante una dieta.

Otras propiedades del jengibre

Protege el sistema digestivo.

Gracias a sus excelentes propiedades gástricas, el jengibre es una ayuda digestiva notable ya que estimula el páncreas, lo que estimula el aumento de enzimas en el intestino que ayudan en la digestión y previenen la sensación de hinchazón y la aparición de distensión abdominal.

Además, se dice que el jengibre tiene propiedades terapéuticas, entre ellas el tratamiento de enfermedades respiratorias, sus efectos analgésico, antihistamínico, antitussivo y antiséptico, y se recomienda para trastornos gastrointestinales como náuseas, indigestión, cólicos y diarrea.

Infusión con jengibre para adelgazar. /

Imagen de azerbaijan_stockers en Freepik.

Alivia el dolor en las articulaciones y los músculos

El jengibre alivia dolores reumáticos, musculares y menstruales gracias a sus propiedades analgésicas y antiinflamatorias. En Asia se utiliza en forma de aceite para masajes y actúa como analgésico articular. Contiene nerol, zingibereno, mono y sesquiterpenos, entre otros compuestos orgánicos que ayudan a evitar las prostaglandinas, sustancias asociadas al dolor.

Previene la aparición de enfermedades

El jengibre ayuda a tratar la inflamación, especialmente en el colon. Además, por su riqueza en antioxidantes, previene el estrés oxidativo y reduce la presión arterial, por lo que es excelente para el corazón y los niveles de colesterol. Varios estudios lo consideran un antidepresivo natural que se

puede consumir crudo.

Finalmente, el jengibre ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre y aumenta los niveles de insulina. Eso sí, es muy importante que los diabéticos consulten siempre a su médico antes de consumir jengibre con frecuencia.

Ayuda a tu mente y a tu memoria

El jengibre ayuda a combatir las migrañas y protege el sistema cognitivo al bloquear las prostaglandinas, compuestos que estimulan el dolor en las terminaciones nerviosas. Además, gracias a los antioxidantes que contiene, favorece la memoria y previene la degeneración de las neuronas.

Fecha de creación

junio 2023