



SUPERALIMENTO: La alcachofa, una alimento ideal para desintoxicar el hígado graso

Descripción



El hígado es uno de los órganos más importantes del cuerpo ya que es responsable de mantener nuestro cuerpo en equilibrio al regular los niveles químicos en la sangre y secretar un producto llamado bilis que ayuda a descomponer las grasas y las prepara para una mayor digestión y preparación para la absorción. . Por ello, necesitamos su correcto funcionamiento desintoxicándolo con ciertos alimentos, como las alcachofas.

La alcachofa tiene varios beneficios para la salud. No solo te ayuda a perder peso, sino que también ayuda a limpiar el organismo de toxinas y desechos y es un excelente remedio para el hígado graso. La enfermedad del hígado graso no alcohólico es una enfermedad caracterizada por la acumulación de triglicéridos, la inflamación de las células y la presencia de diversos tipos de fibrosis en este órgano.

Beneficios de las alcachofas

Antes de comentarte los beneficios de la alcachofa a la hora de eliminar el hígado graso, te vamos a hablar de los beneficios generales de este alimento. En primer lugar, su aporte calórico es muy bajo ya que contiene menos del 1% de grasa, lo que supone unas 22 calorías por cada 100 gramos, por lo que se suele utilizar en dietas de adelgazamiento.

Además, según un estudio publicado en el Journal of Dietary Supplements, uno de los beneficios de esta planta es que puede ayudar a mantener una presión arterial saludable. Además, gracias a su

contenido en silimarina, ayuda a mejorar la digestión, lo que aumenta la secreción de bilis, contribuyendo así a la correcta absorción de nutrientes en el organismo.

Tres alcachofas en una toalla. / Imagen de Racool_studio en Freepik.

Propiedades de la alcachofa en el hígado graso

La alcachofa es rica en ácidos esenciales como el cafeico, el oleico, el cafeolquínico o el linoleico, que tienen un efecto protector sobre el hígado. Además, favorecen la actividad de la vesícula biliar. Esto mejora la digestión de las grasas y tiene un efecto diurético.

La alcachofa también contiene otros componentes como la cinarina, que se sabe que aumenta los efectos coleréticos y coleréticos, lo que conduce a una mejora en la función del hígado y la vesícula biliar. Además, contiene fibra dietética, que también es muy útil para tratar este problema.

Estos componentes afectan el metabolismo de las grasas, por lo que es posible reducir el colesterol malo y los triglicéridos. También mejora la función estomacal y el tránsito intestinal ya que tiene un efecto laxante. Todo esto significa que las grasas se digieren mejor y, por lo tanto, en última instancia, conduce a una reducción del hígado graso.

Cómo tomar alcachofas para mejorar el hígado graso

Ya te contamos en otra ocasión los beneficios del agua de alcachofa, el remedio casero que acelera el metabolismo y ayuda a perder peso, entre otras cosas. Pero hoy te vamos a hablar de cómo puedes tomar esta verdura para fortalecer tu hígado

Caldo de Alcachofas y Cúrcuma

Cúrcuma fresca y en polvo. /

Imagen de Wirestock en Freepik.

Ingredientes

Preparación

1.-

Cocine las alcachofas y la cúrcuma durante 30 minutos.

2.-

Agrega sal marina al gusto.

3.-

Tomar media hora antes de las comidas como aperitivo.

Infusión de alcachofas con romero

Ingredientes

Preparación

1.-

Pon el agua al fuego y en cuanto empiece a hervir, añade a la olla las alcachofas sobrantes y el romero. Para esta infusión se utilizan los tallos y las hojas, que no se utilizan para cocinar porque son demasiado duras.

2.-

Cocine por cinco minutos, apague la estufa y deje reposar por otros 10 minutos.

3.-

Colar y beber la preparación.

crema de alcachofas

crema de alcachofas /

Imagen de Racool_studio en Freepik.

Ingredientes

Preparación

1.-

Trocea los puerros y añádelos a la olla donde tengas pensado hacer la sopa para escalfar.

2.-

Añade las alcachofas que previamente limpiaste y troceaste. Además, hay que quitar las partes que son más duras.

3.-

Cocine las alcachofas junto con el puerro durante unos minutos.

4.-

Agrega el caldo de verduras, que debe estar muy caliente.

5.-

Cocine hasta que las alcachofas estén tiernas, alrededor de 15 a 20 minutos, o el tiempo que sea necesario.

6.-

Mezcle la sopa para crear una crema, como si fuera un puré, pero más ligera.

7.-

Agregue un poco de sal y pimienta al gusto.

Fecha de creación

julio 2023