



**VIDA SALUDABLE: El jengibre antes de dormir regula el azúcar en sangre y ayuda a adelgazar**

## Descripción

Seguro que has oído hablar alguna vez de los superalimentos, esos que son verdaderamente apreciados en la alimentación por la cantidad de nutrientes que contienen. Productos como la espirulina, el kale o las bayas de goji pueden ser más exóticos, pero también hay otros más habituales en las cocinas españolas como el aceite de oliva o las espinacas.

Uno de estos alimentos que destacan por su composición nutricional es el jengibre con un sabor ligeramente picante, que puede tomarse tanto como aderezo para nuestros platos como en infusión. Vamos a conocer los beneficios del jengibre tomado antes de dormir para regular los niveles de azúcar en sangre y, de paso, controlar el peso.

## Los beneficios del jengibre

El gingerol, uno de los aceites esenciales que contiene el jengibre, aporta multitud de propiedades beneficiosas, ya que tiene efectos antiinflamatorios y antioxidantes. Además, ayuda a mejorar la digestión y a reducir náuseas, por lo que está especialmente indicado en el embarazo.

El jengibre puede ayudar en la pérdida de peso, reduciendo el contorno de la cintura y ayudando a quemar grasa. Su capacidad para influir en la pérdida de peso se asocia con su potencial para ayudar a aumentar el número de calorías quemadas o reducir la inflamación.

Lo mejor es tomar el jengibre en forma de infusión antes de dormir. También se ha estudiado su capacidad para reducir los niveles de insulina en sangre y de mejorar varios factores de riesgo de enfermedades cardíacas en personas con diabetes tipo 2, aunque en ambos casos los resultados fueron esperanzadores, son necesarios más estudios que los corroboren.

Pero es que además es muy útil ante resfriados y gripes, ayuda a reducir el dolor menstrual y contiene minerales que participan en la contracción de músculo y la transmisión del impulso nervioso, lo que lo hace ideal para combatir espasmos y debilidad muscular.

## **Cómo preparar una infusión de jengibre**

Hay muchas maneras de incluir el jengibre en nuestra alimentación, pero una de las más sencillas es en forma de infusión, que podemos tomar un poco antes de dormir, porque además puede ayudarte a conciliar el sueño, sobre todo cuando son las molestias en el estómago las que nos impiden dormir.

Para realizarla con jengibre fresco, debes pelarlo y cortarlo en rodajas, a razón de un par por cada taza. Después de poner agua al fuego y justo antes de que empiece a hervir, añades las rodajas de jengibre y, cuando hierva, apagas el fuego y dejas que repose durante 15 minutos.

### **Fecha de creación**

febrero 2024