

BENEFICIOS DEL JENGIBRE PARA LA SALUD



Personal adjunto a la coordinación de investigación.

El jengibre es una planta con flores proveniente del sudeste asiático. Es una de las especias más saludables y deliciosas del planeta. Está estrechamente relacionada con la cúrcuma y el cardamomo.

El rizoma, (parte subterránea del tallo), es la parte que se suele usar como especia; a menudo, se le llama raíz de jengibre, o simplemente jengibre.

Se puede usar fresco, seco, en polvo o como aceite, es un ingrediente muy común en el ámbito culinario. El jengibre tiene una larga historia de uso en diversas formas de medicina tradicional y alternativa.

Contiene gingerol, que le confiere su típica fragancia, el sabor picante y tiene potentes efectos medicinales antiinflamatorios y antioxidantes; puede ayudar a reducir el estrés oxidativo, que es el resultado de tener una cantidad excesiva de radicales libres en el cuerpo y no hay suficientes antioxidantes para eliminarlos.

La multiplicidad de beneficios del jengibre lo convierten en un alimento altamente favorable para el organismo; entre las propiedades más importantes están:

- Ayuda a combatir infecciones
- Funciona como antiinflamatorio
- Puede ayudar a mejorar las náuseas y vómitos post cirugía o relacionadas con la quimioterapia y el embarazo
- Alivia los dolores menstruales
- Mejora la indigestión crónica, podría acelerar el vaciado del estómago
- Mejora la salud cardiovascular
- Contribuye a mejorar la función cerebral
- Combate la gripe, el resfriado común y la tos
- Puede desempeñar un papel importante en la pérdida de peso, y concomitantemente en la normalización de los niveles de insulina en sangre asociados a la obesidad.
- Puede reducir drásticamente los niveles de azúcar en la sangre y mejorar los factores de riesgo de enfermedad cardíaca
- Puede reducir significativamente el dolor menstrual (dismenorrea)
- Puede ayudar a bajar los niveles de colesterol
- Hay estudios en personas que usaron jengibre para tratar su osteoartritis Y experimentaron reducciones significativas en el dolor y la rigidez.