

NUTRICIÓN

beneficios de combinar ajo y iengibre



5

INTRO

El ajo y el jengibre son famosos por sus beneficios para la salud.

Décadas de investigación científica han demostrado que estos populares ingredientes tienen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes y pueden ofrecer cierta protección contra las enfermedades.

Combinarlos también puede tener efectos beneficiosos para la salud. Puede hacerlo consumiéndolos en platos como salteados y sopas o tomándolos en forma de suplemento.

Descubre los beneficios potenciales de comer ajo y jengibre juntos.



BENEFICIOS ANTIINFLAMATORIOS

Uno de los beneficios más conocidos del jengibre y el ajo es el de su capacidad para reducir la inflamación.

Aunque la respuesta inflamatoria del cuerpo es esencial para mantenernos sanos, la inflamación crónica está relacionada con la progresión de muchas enfermedades, incluidas las cardíacas y ciertos tipos de cáncer.

El ajo y el jengibre contienen potentes compuestos vegetales antiinflamatorios que pueden ayudar a inhibir las proteínas proinflamatorias asociadas a la inflamación crónica.



57

PROTEGE CONTRA EL DAÑO CELULAR

El estrés oxidativo se produce cuando hay una sobrecarga de moléculas denominadas especies reactivas del oxígeno (ROS) que sobrepasan las defensas del organismo.

El sistema de defensa antioxidante del organismo incluye enzimas antioxidantes. Éstas ayudan a mantener el nivel de ROS en equilibrio. Sin embargo, cuando este sistema se ve desbordado, se produce un estrés oxidativo que provoca daños celulares.

Los estudios realizados en humanos y roedores demuestran que el ajo y el jengibre pueden ayudar a reducir los marcadores de estrés oxidativo y pueden ayudar a aumentar las defensas antioxidantes.





BENEFICIA LA SALUD COGNITIVA

Consumir regularmente ajo y jengibre o tomar suplementos de ajo y jengibre puede ayudar a proteger el cerebro y mejorar la cognición.

Algunos estudios poblacionales han sugerido que el consumo de ajo puede ser especialmente útil para proteger contra el deterioro cognitivo en determinadas poblaciones.

Además, los estudios en animales sugieren que tomar jengibre puede ayudar a disminuir el daño cerebral, proteger contra las enfermedades neurodegenerativas y aumentar los niveles de enzimas antioxidantes en el cerebro.



5

REDUCE LOS FACTORES DE RIESGO DE ENFERMEDADES CARDÍACAS

Diferentes estudios han demostrado que el ajo y el jengibre tienen propiedades protectoras del corazón y pueden ayudar a disminuir algunos factores de riesgo de enfermedades cardíacas.

Otros estudios han demostrado que el ajo ayuda a reducir la presión arterial, el azúcar en la sangre y el colesterol, y que ayuda a prevenir la aterosclerosis (la acumulación de placa en las arterias)

Los suplementos de jengibre también pueden ayudar a mejorar el control del azúcar en sangre y a reducir los niveles de triglicéridos, colesterol total y marcadores inflamatorios en las personas con diabetes. Esto es importante porque las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas





PROMUEVE UNA RESPUESTA INMUNE SALUDABLE

El ajo y el jengibre tienen potentes propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, antivirales y antimicrobianas.

El ajo contiene compuestos, como la alicina y el sulfuro de dialilo, que pueden ayudar a mejorar la actividad de las células inmunitarias e inhibir la expresión de proteínas inflamatorias.

El jengibre también puede ayudar a promover la salud inmunológica al inhibir que sus células produzcan proteínas que promueven la inflamación.

El ajo y el jengibre ofrecen poderosos efectos contra una variedad de patógenos, incluyendo la gripe y las infecciones respiratorias.



Thuild a body your mant niving in