



En personas sanas el jengibre no tiene contraindicaciones, aunque no se debe abusar en su consumo.

Jengibre: ingrediente asombroso

Sus beneficios, secretos y ventajas, sugerencia de Bertha Flores, de La Habana

HABITUALMENTE y desde los orígenes del ser humano la alimentación ha sido importante. Es cierto que en una interpretación primitiva el consumo de subsistencia era lo característico, o sea, sobrevivir, pero este mirar se fue separando y entonces nuestras comidas se han convertido en forma de arte-ciencia de manera igualitaria.

Hay ingredientes que conocemos hace siglos y poseen cualidades como alimento y medicina, este es el caso del jengibre, planta milagrosa de la antigua China.

Pertenece a la familia de las zingiberáceas, tiene flores de color purpúrea, fruto capsular y tallo subterráneo horizontal en forma de rizoma —con varias yemas que emiten raíces y bro-

tes de sus nudos—, justamente este talluelo subterráneo lo ha hecho famoso en la cocina y medicina.

El jengibre es originario del sureste asiático y era empleado generalmente como remedio para la medicina tradicional hace más de 2000 años, sin embargo, fue incorporándose poco a poco a la gastronomía de la región en primer lugar y de muchas otras partes del mundo con el tiempo. En este momento, el principal productor es Jamaica seguido de China, India, Nepal, Tailandia, Bangladesh, Nigeria y Australia.

Su consumo habitual ha demostrado tener grandes beneficios para la salud, en problemas digestivos, dolores menstruales, antiinflamatorio,

relajante muscular, vasodilatador porque mejora la circulación sanguínea. También es afrodisíaco natural y no añade cantidades significativas de calorías, carbohidratos, proteínas o fibra.

Si le echamos un vistazo desde la gastronomía, el jengibre se ha hecho de un lugar merecido en las cocinas de todo el mundo. Su sabor y aroma picantes tan peculiares lo convierten en ingrediente perfecto para moler y usar como especia, rayar, incluir en salsas o acompañando a platos principales. Igualmente es común verlo en un té escoldado de miel y limón.

Su nombre científico es *Zingiber officinale* y es planta aromática, también se le conoce como kion o quion. Se puede encontrar también en zonas tropicales. Sus compuestos fenólicos alivian la irritación gastrointestinal, estimulan la producción de saliva, bilis, eliminan las contracciones gástricas y el movimiento de alimentos y líquidos a través del tracto gastrointestinal. Es decir que su consumo favorece la digestión y evita la aparición de efectos secundarios relacionados con la mala absorción de los alimentos.

Masticarlo crudo o beber de su té es remedio casero común para las náuseas que sufren, por ejemplo, mujeres embarazadas. Un estudio reciente de la Universidad de Georgia, EE.UU., publicado en la revista **The Journal of Pain**, dice que la administración diaria de suplementos de jengibre reduce el dolor muscular inducido por el ejercicio en un 25 por ciento. Igualmente se descubre que reduce los síntomas de dismenorrea, ese dolor severo que

puede aparecer durante un ciclo menstrual. Otro estudio, confirma que el 83 por ciento de las mujeres que consumieron jengibre consiguieron mejorías en los síntomas del dolor menstruante.

Investigaciones publicadas en la revista **Cancer Prevention Research** revela que un suplemento de la raíz reduce marcadores de inflamación en el colon. Los científicos explican que al disminuir la inflamación, el riesgo de cáncer en esta zona también puede disminuir. Él también ha demostrado ser remedio prometedor en los ensayos clínicos para tratar la inflamación asociada con la osteoartritis.

La raíz de la planta puede consumirse fresca, en polvo, seca como especia, en forma de aceite o incluso como zumo. El jengibre pertenece a la familia del cardamomo y la cúrcuma.

Su uso trae consigo una mejor circulación o flujo de sangre, la estimulación que su aroma y sabor proporcionan sensibilizan zonas erógenas y hacen de la planta un afrodisíaco natural. Además, su acción antiinflamatoria ayuda a relajar músculos y reducir la tensión del cuerpo.

Hay que añadir que el jengibre ha demostrado ser un alimento efectivo a la hora de acelerar el metabolismo, prevenir enfermedades cardíacas, combatir migrañas, disminuir congestiones y reforzar las defensas del organismo. Contiene numerosos compuestos antiinflamatorios y antioxidantes, beneficiosos para la salud como gingeroles, beta-caroteno, capsaicina, ácido cafeico, curcumina y salicilato, 100 gramos de jengibre contienen: hidratos de carbo-

no, fibra dietética, proteína, azúcares, sodio, vitamina B6, calcio, hierro, vitamina C, potasio, magnesio, fósforo, zinc, folato, riboflavina, niacina.

A la hora de comprarlo, lo ideal es buscarlo con la piel lisa, sin arrugas y con aroma picante. Hay que guardarlo en el refrigerador o congelador y pelarlo-rallararlo antes de consumirlo. Si no queremos o no podemos comprarlo fresco,

molido se puede encontrar quizá en la sección de especias de los supermercados.

Puede combinarse bien con muchos tipos de alimentos: mariscos, naranjas, melón, calabaza, manzanas. Su uso en la cocina cada vez está más extendido. Tiene mucho éxito cuando se emplea como especia en adobos, también de ingrediente en los alimentos. ●

De tiro rápido

• **DAMIÁN FUENTES:** El ser humano, a medida que envejece, duerme menos. Sin embargo, no se debe a que nuestro cuerpo no necesite horas de sueño, sino que se pierde la habilidad para generar un sueño profundo y reparador. De hecho, este descanso perdido sigue saliendo caro para la salud física y mental de la persona. A medida que el cerebro envejece, las neuronas y los circuitos en las áreas que regulan el sueño se degradan lentamente, resultando en una menor cantidad de sueño lento o no REM. Según los investigadores del Laboratorio de Sueño y Neuroimagen en la Universidad de California en Berkeley, Estados Unidos, este cambio puede empezar a explicar el envejecimiento en sí.

• **LAIS GUERRA:** Estudios sobre la relación entre falta de sueño y aumento del apetito concluyen que dormir mal aumenta voracidad y sobrepeso. Ocurre un descenso de los niveles de leptina en paralelo a un aumento



de los niveles de grelina y de otras hormonas como el cortisol. En consecuencia, al reducir las horas de sueño el organismo interpretaría que es hora de comenzar a almacenar grasa. Llamativa es también la propuesta de la Universidad de Yale, EE. UU., que incorpora un tercer elemento a la pareja sueño-hambre: el estrés. La base cerebral de esta relación está en las neuronas sintetizadoras de orexina del hipotálamo, que al sobrestimularse por el estrés mental o ambiental del día a día pueden provocar insomnio y aumento del apetito. Su recomendación es clara: si padece insomnio-sobrepeso, combata el estrés antes de medicarse.