

Benefícios do Gengibre



Dicas de Saúde

Especiarias naturais, como por exemplo o gengibre, são ricas em compostos bioativos e nutrientes que favorecem o equilíbrio de funções no organismo. Também são capazes de atuar na redução da inflamação e na formação de radicais livres. É o que explica a nutricionista e consultora da Naiak, Karla Maciel, sobre os benefícios do gengibre.

Leia mais [+ 5 erros que a impedem de perder a "barriguinha"+ Açúcar ou sal: o que é pior para seu corpo+ Gordura: ela pode torná-lo um corredor melhor?](#)

Benefícios do gengibre

Ela pontua que com a chegada do verão, a preocupação das pessoas com o gerenciamento de peso e redução do aspecto indesejado da celulite aumentam. E que incluir o gengibre na alimentação é uma excelente estratégia para ajudar a amenizar esse quadro. Além disso, essa especiaria contém enzimas que melhoram a ação da vesícula biliar, efeito capaz de auxiliar na proteção do fígado contra toxinas. Seu uso é recomendado para pessoas que apresentam, também, desconfortos gastrointestinais em situações específicas, como ânsias e enjoos frequentes, explica Karla.

A nutricionista comenta que a forma mais versátil de se utilizar o gengibre é na versão desidratada em pó. Um estudo científico (2019), até mostrou que esta versão possui maior poder antioxidante e anti-inflamatório por concentrar seus compostos nutricionais. Essas características são uma vantagem para quem o utiliza como ingrediente em receitas. Karla Maciel, inclusive separou três opções para você fazer em casa. Confira:

Benefícios do gengibre: receitas

Drink sem álcool

Ingredientes

- 1 copo (150 ml) de água com gás
- 30 ml suco de limão
- 30 ml suco de tangerina
- Rodelas de limão
- Ervas naturais
- ½ colher (café) de gengibre em pó Naiak

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador e beba gelado.

Mix de legumes oriental

Ingredientes

- 40g de brócolis cortados
- 20g de cenoura cortada em cubos
- 1 pitada de pimenta-do-reino-preta moída na hora
- 1 colher (sobremesa) de óleo de gergelim
- 10g de pimentão vermelho em cubos
- 1 fio de azeite de oliva extravirgem
- 1 pitada de Gengibre em Pó – Naiak
- 20g de cebola-pérola
- 1 pitada de sal

Modo de preparo: misture todos legumes com o sal, o gengibre, a pimenta, o azeite e a metade da quantidade de óleo de gergelim para agregar sabor. Leve ao forno, pré-aquecido, a 175°C, por 5 minutos, mexendo na metade do tempo para assarem por igual. Retire do forno e finalize com a outra metade do óleo de gergelim reservada.

Sorbet de manga e gengibre

Ingredientes

- 1 manga picada
- ½ xícara (chá) de água de coco
- 1 banana
- Sumo de 1 limão
- ½ colher (café) de gengibre em pó Naiak

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma massa consistente e homogênea. Coloque em um recipiente adequado e leve ao congelador por 4 horas.

- Ajuda a controlar o diabetes. Os gingeróis, substâncias do **gingibre**, possuem propriedades digestivas e ajudam no controle de diabetes tipo 2. ...
- Reduz cólicas menstruais. ...
- Ajuda a emagrecer. ...
- Previne o câncer. ...
- Melhora a memória. ...
- Combate infecções. ...
- Melhora a digestão. ...
- Alivia sintomas de problemas respiratórios.



O gengibre e seus benefícios

Emagrecimento: O gengibre atua na perda de peso pois acelera o metabolismo, fazendo com que a queima de gordura corporal seja estimulada. "Também atua no aumento da produção de calor e suor, por isso recebe o nome de termogênico. Seu caule pode aumentar o gasto calórico em mais de 10%", explica Adriana.

Aliado contra a gripe e resfriados: Um dos benefícios do gengibre é seu incrível poder em combater infecções. "Além de ser rico em vitaminas C e B6, ajuda a tratar inflamações na garganta e auxilia nas defesas do corpo. Por ser um maravilhoso anti-inflamatório, ele consegue prevenir gripes e resfriados, podendo ajudar até mesmo nas artrites e doenças respiratórias", conta a profissional.

Ajuda na digestão de alimentos gordurosos: O gengibre também é referência quando se trata do auxílio na digestão de alimentos gordurosos, pois tem propriedades que influenciam na proteção do fígado.

Mantém sua imunidade alta: Com as suas propriedades antioxidantes, o gengibre ajuda no fortalecimento do sistema imunológico. "Para o auxílio na imunidade indico também somar ao uso do gengibre uma combinação especial de óleos essenciais e plantas, especialmente os OE de Alecrim, Melaleuca e Manjeriço", recomenda Joel.

Como fazer o chá de gengibre?

Preparar esse chá poderoso não exige grandes habilidades na cozinha nem muitos ingredientes. Um pedaço de gengibre (cerca de 5 cm), 300 ml de água e uma colher de mel dão conta do recado.

É só lavar bem a raiz e cortar em fatias fininhas. Depois, coloque para ferver junto com a água em fogo médio e deixe em fervura por 5 minutinhos. Tampe e deixe descansar, adoce com mel a gosto e sirva. Molezinha, né?

Na Liv Up, tem gengibre orgânico te esperando pra você usar como tempero, colocar no suco e até no chazinho. Rende muito!

1. Gengibre contém Gingerol, uma substância com propriedades medicinais poderosas

O gengibre é uma planta que se originou da China, muito usada no Japão e na Ásia, pertence à família Zingiberaceae, e está intimamente relacionado com açafrão, Cardomon e galanga.

O rizoma (parte subterrânea do caule) é a parte utilizada como uma especiaria. É muitas vezes chamado raiz de gengibre, ou simplesmente gengibre.

Gengibre tem uma longa história de uso em várias formas de medicina tradicional e alternativa. Tem sido usada para ajudar a digestão, reduzir a náusea e ajudar a combater a gripe e resfriado comum.

Gingerol é o principal composto bioativo em gengibre, responsável por grande parte de suas propriedades medicinais. Ele tem potentes efeitos anti-inflamatórios e anti-oxidantes.





Geleia termogênica de gengibre

2 xícaras de chá de gengibre fresco

1 maçã

1 xícara (chá) de açúcar demerara

Suco de 1 limão

Descasque e rale o gengibre. Tire as sementes da maçã e rale com a casca.

Em uma panela coloque o gengibre, a maçã e o açúcar.

Em fogo médio, mexa até o gengibre ficar molinho.

Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e passe por uma peneira, apertando bem para evitar desperdício. Descarte o bagaço e volte a parte líquida ao fogo baixo, acrescentando o suco de limão. Depois que esfriar, coloque em vidro esterilizado e conserve em temperatura ambiente.
