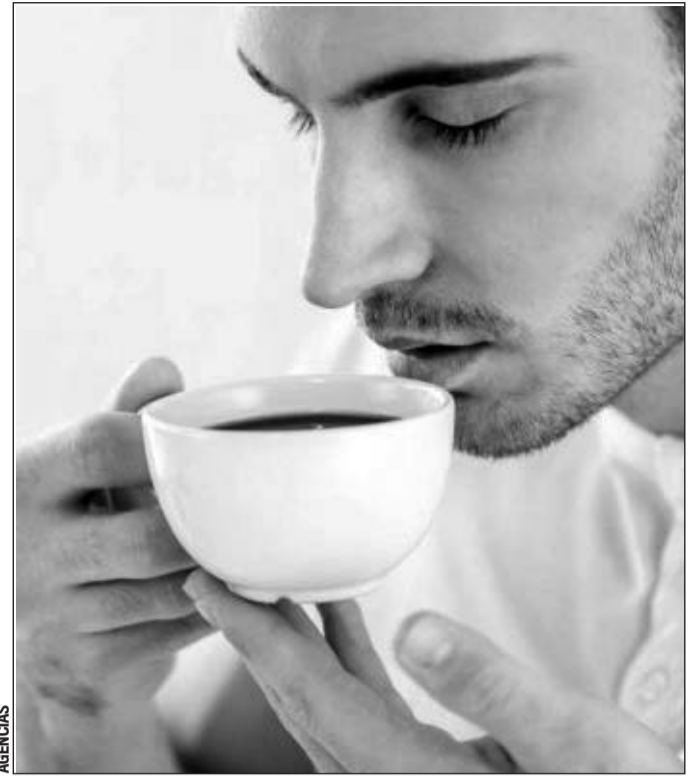




Este té también se relaciona con un riesgo reducido de cáncer de vejiga, mama, colorrectal y próstata.



Entre tres y cinco tazas de té al día, garantiza una buena hidratación y aporta grandes beneficios para la salud.



AGENCIAS

Beneficios. Un estudio encontró que beber té verde se relaciona con un menor riesgo de desarrollar cálculos renales, especialmente entre los hombres.

Potentes efectos del té verde



Hay diferentes tipos de té verde, el más común es el matcha.

Cada componente por separado tiene grandes propiedades, uno de ellos, los antioxidantes.

AGENCIAS
Ciudad de México

Beber té es una costumbre que cada vez gana más adeptos. China es la líder indiscutible en la producción y consumo de esta planta, pero India, Kenia y Japón son otras potencias productoras.

Pero al margen de las tendencias, la realidad es que las bondades de esta bebida están certificadas científicamente, y si además se le añade limón, otro alimento cargado de nutrientes beneficiosos, el resultado es una combinación con poderosas propiedades preventivas de alteraciones metabólicas (obesidad o diabetes) o el cáncer. Y aquí no para la cosa.

UN CONCENTRADO DE ANTIOXIDANTES

El té contiene antioxidantes como el galato de epigalocatequina (EGCG), quercetina, ácido clorogénico (también presente en el café) y teogalina. Los limones son ricos en ácido ascórbico (vitamina C), ácido ferúlico y hesperidina.

Los antioxidantes desempeñan un papel clave en la salud y la enfermedad, y pueden proteger contra afecciones crónicas, la inflamación y las enfermedades crónicas.

PROTEGE DE LA DIABETES TIPO 2

El té verde mejora el control de los niveles de azúcar en la sangre. Un estudio desarrollado por científicos chinos confirma que beber té con regularidad reduce la inflamación y mejora la capacidad del cuerpo para usar la insulina de manera eficiente y reducir la resistencia a esta.

A pesar de estos hallaz-

gos, los científicos insisten en que este tipo de resultados se tienen que interpretar con cautela y que es necesario realizar más investigaciones para confirmarlos.

MEJORA LA SALUD CARDIACA

La mezcla de té verde y limón es un aliado del corazón. Los flavonoides cítricos reducen la inflamación, mejoran la función de los vasos sanguíneos y mantienen los valores de colesterol en los límites de la normalidad. Por ello, las personas que consumen limones a diario presentan cifras bajas de presión arterial, sobre todo si caminan regularmente.

MEJORAN LA INMUNIDAD

Los limones son una excelente fuente de vitamina C, un micronutriente soluble en agua con poderosas propiedades antioxidantes. El ácido ascórbico tiene propiedades antiinflamatorias y estimuladora del sistema

inmune.

Mucho se habla de que la vitamina C ayuda a prevenir infecciones respiratorias y otras que afectan a todo el organismo, y estas bondades también se han encontrado en compuestos del té verde, y concretamente al EGCG, que además de mejorar la función inmunológica pueden proteger frente a trastornos autoinmunes.

AUMENTA LA ENERGÍA

El té verde es una fuente natural de cafeína, que es un estimulante del sistema nervioso central al que solemos recurrir para activarnos. Además de combatir la fatiga, la cafeína puede mejorar el estado de alerta y el funcionamiento físico y mental. Sin embargo, el té verde contiene menos cafeína que el café o las bebidas energéticas, y por eso puede ser una alternativa para las personas que son sensibles a los efectos de altas dosis de cafeína.

¿Qué es el topinambur?

Un alimento ancestral con cualidades nutricionales y curativas.

AGENCIAS
Ciudad de México

Topinambur, tupinambo, pataca o alcachofas de Jerusalén. Existen múltiples nombres para denominar este alimento que ha sido considerado como milagroso. Su uso no es solo alimenticio, sino también medicinal, y puede resultar desconocido para muchos.

Es un tubérculo comestible de piel fina y nudosa, similar a la piel del jengibre. Es de la misma familia que los girasoles, pero su sabor puede recordar el de las alcachofas. Hay quienes también dicen que es un poco dulce y anuezado, similar a una mezcla entre las castañas de agua y la papa.

Su uso es desconocido en la mayoría de los países, con excepción de España. De hecho, el topinambur está incluido en el Catálogo Español de Especies Exóticas Invasoras y está prohibida su posesión, transporte, tráfico y comercio, excepto en el marco de la agricultura y la alimentación. Sin embargo, es un alimento que puede disfrutarse con frecuencia en la gastronomía francesa y la canadiense.

Posee desde la raíz a la flor extraordinarias cualidades nutricionales y curativas.

MÁS PROPIEDADES Y



Origen. Su nombre proviene de los tupinambás, indígenas del Brasil hablantes de lenguas tupí-guaraní, que difundieron su cultivo por Europa.

BENEFICIOS

Sus principios activos destacados son la Niacina (vitamina B3) que ayuda a reducir los niveles de colesterol y ayuda al buen funcionamiento del aparato digestivo. Y la inulina que consiste en un glúcido que el cuerpo transforma en fructosa con la virtud de ser tolerable para los diabéticos y celíacos.

Son muy nutritivos, ricos en fósforo y en potasio y tienen una consistencia bastante firme. Por su alto contenido de fibra, se considera que es bueno para combatir los problemas digestivos como el estreñimiento.

A diferencia de otros tubérculos como la patata, puede consumirse crudo, ya sea rallado o cortado en rodajas finas; también al horno, salteado o al vapor.

Su raíz también puede procesarse como harina para la elaboración de galletas, alfajores o panes.

En la cocina francesa y canadiense es habitual conseguirlos preparados de muchas formas, cocidos en agua con o sin piel, al vapor o estofados con mantequilla. Se preparan también con nata, a la bechamel, al perejil, en ensalada, fritos, en puré o en soufflé.

PARA RECORDAR



Daniel y Fátima.



Kevin y Daniela.



Ale y Alondra.