



## USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: M de Mulher

Data: 18/01/2014

Link: <http://mdemulher.abril.com.br/saude/fotos/alimenta-saude/conheca-beneficios-gengibre-saude-741981.shtml>

Assunto: Conheça os benefícios do gengibre para a sua saúde

## Conheça os benefícios do gengibre para a sua saúde

### Potente gengibre

Ao contrário do que muitos imaginam, o gengibre não é uma raiz, mas sim um rizoma (um tubérculo como a batata) com caules retorcidos. **Rico em propriedades medicinais**, ele é utilizado há mais de 3 mil anos como remédio para diversos males. "O gengibre é fonte de vitamina B6, cobre, magnésio e potássio. Por ser antioxidante, aumenta a imunidade, previne o câncer e ainda embeleza a pele e o cabelo", afirma a nutróloga Cristiane Coelho.

Uma pesquisa do Instituto Hormel, da Universidade de Minnesota (EUA), concluiu que o gingerol - composto que dá sabor picante ao gengibre - retarda o crescimento de tumores no intestino. Essa planta de origem asiática também é antisséptica. Não à toa, é a estrela da culinária japonesa: "Ela é usada para neutralizar o paladar entre dois pratos", explica Cristiane

### Receita de vovó

Chá de gengibre é um **ótimo descongestionante quando se está gripado**. "Combate as doenças das vias respiratórias e da garganta por seu efeito antisséptico e anti-inflamatório", diz a nutróloga. É por isso que quem usa a voz para trabalhar, como os professores, costuma consumir balas e xaropes de gengibre

### Agente detox

Acrescente uma colher (chá) de gengibre ralado em suas refeições diárias e note o número do seu manequim diminuir! "Ele é um alimento termogênico, ou seja, aumenta a temperatura do corpo, **mantém o metabolismo acelerado e eleva a queima de gordura**", garante Cristiane. "Para potencializar o efeito desintoxicante, consuma com alho e cebola"

### Use com moderação

O consumo do gengibre tem contraindicação para quem é hipertenso ou tem problemas estomacais, como gastrite e úlcera. "**Consulte sempre o seu médico**, mesmo que não haja estudos conclusivos sobre o mal que sua acidez pode causar", avisa a especialista

### Do bom e do melhor

Na hora da compra, **escolha um gengibre com a pele lisinha - assim você tem a certeza de que ele não está fibroso**.

Descarte os pedaços enrugados, sem cor e com as pontas mofadas: quando começam a envelhecer, ficam com o gosto mais forte e ardido. Guardado na parte de baixo da geladeira, dentro de um saquinho de papel (como o de pão), o gengibre permanece fresco por várias semanas

### Forte contra enjoos

"O gengibre interfere com as contrações estomacais, assim o cérebro recebe mensagens e breca a sensação de náusea", explica a nutricionista Vanderlí Marchiori

#### Alívio ao intestino

Bifidobactérias e lactobacilos te dizem algo? Essa dupla é um belo exemplo de bactérias probióticas, que são encontradas nas gôndolas de supermercados, dentro dos potes de leite fermentado.

O nutrólogo Edson Credidio, de Campinas (SP) conta que **essas bactérias boazinhas inibem infecções e por isso mesmo afastam a diarreia**. "Os probióticos trabalham no equilíbrio da flora intestinal, além de melhorar o sistema imunológico", diz Jocelem Salgado, professora de nutrição da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (ESALQ). Esses efeitos são fundamentais quando surge aquela desagradável dor de barriga

#### Combate dor muscular

O gengibre reduz dores musculares relacionadas ao exercício. Em uma pesquisa da Universidade da Geórgia, nos EUA, voluntários consumiram gengibre ou placebo diariamente, por uma semana. Nesse período, praticaram exercícios de força para os braços. O grupo que ingeriu a planta apresentou **25% menos dores e inflamações** associadas à atividade

#### Evita rugas precoces

Segundo a nutricionista Ioná Zalchman, a mesma ação antioxidante que melhora o sistema imunológico também previne o envelhecimento precoce da pele

#### É afrodisíaco

Ao produzir calor, promove a vasodilatação e o aumento da circulação sanguínea. Isso facilita a ereção dos homens e intensifica a sensibilidade no clitóris das mulheres

#### Previne câncer

Um estudo realizado pela Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, mostrou que a composição do gengibre pode inibir o avanço do câncer de cólon

#### Dá ânimo

A raiz possui gingeróis, que garantem energia. Outros componentes, como vitaminas A, B3 e B6, selênio e zinco, também afastam o cansaço. É só comer duas colheres (sobremesa) ao dia

#### Emagreça com chá de gengibre

A receita é da nutricionista Ioná Zalchman

- 1 colher (chá) de gengibre ralado

- 1 colher (sobremesa) de camomila

- 200 ml de água fervida

Despeje o gengibre e a camomila na água e tampe por alguns minutos. Coe e tome quente

- O chá que facilita a digestão

É o chá Gengibre *Zingiber officinalis*.

### **Propriedades**

Estimula a produção de enzimas responsáveis por quebrar as proteínas, principalmente.

### **Preparo**

Ferva 1 xícara de chá de água com duas fatias de gengibre por 5 minutos em fogo baixo. Coe e tome durante as refeições ou logo em seguida, especialmente se o prato principal for à base de carnes

- O chá que combate a dor e o mal-estar

### **Ingredientes**

- 1 copo (americano) de suco de laranja
- 2 rodelas de gengibre
- 2 rodelas de nabo
- 1 pedaço de canela em pau
- 5 cravos da Índia
- 3 folhas frescas de hortelã
- Mel para adoçar

### **Modo de preparo**

Ferva os ingredientes por três minutos. Coe, adoce e beba à noite

- O chá que combate a coriza e o nariz entupido

### **Ingredientes**

- 2 copos de água
- 1 limão com casca cortado ao meio
- 1 pedaço de canela em pau
- 2 rodelas de gengibre
- 1 punhado de folhas de eucalipto
- 1 punhado de folhas frescas de hortelã

- Mel para adoçar

### **Modo de preparo**

Aqueça a água, acrescente todos os ingredientes, menos o mel, e deixe ferver por cerca de três minutos. Coe, adoce com o mel e tome uma xícara a cada duas horas ou até desaparecerem os sintomas da gripe ou do resfriado

☐ A dieta do chá de gengibre com suco de limão

O chá de gengibre com suco de limão é uma aposta certa para quem quer emagrecer! "O gengibre é termogênico, ou seja, aumenta a temperatura do organismo e acelera a queima de calorias. Já o limão é um rico antioxidante e tem propriedades digestivas. A combinação é um potente diurético natural!", explica a nutricionista Roseli Ueno. O especialista Gabriel Cairo enfatiza: "Use o limão com a casca para aproveitar as fibras da fruta e potencializar o efeito de saciedade. Ao consumir o chá ao longo do dia, a gula e a ansiedade ficam controladas".

Os especialistas recomendam substituir a água por chá verde ou chá-mate, que também são termogênicos e diuréticos e intensificam ainda mais a queima de gordura!

A recomendação de consumo é de 1 litro ao longo do dia.

**Ingredientes** - ½ litro de água quente

- 2 colheres (sopa) de raiz de gengibre ralada

- ½ limão com casca

### **Modo de fazer**

Aqueça a água e coloque o gengibre. Espere cinco minutos, acrescente o limão e bata tudo no liquidificador.

### **Dica**

Depois de bater, coloque gelo e beba em seguida, pois a casca do limão pode deixar um gosto amargo