

NEGRO, el ajo que no repite

Y tampoco propicia el mal olor corporal ni el mal aliento. **Te contamos todos los beneficios de estos dientes 'morenos' que además ayudan a tu salud y sorprenden en el paladar.**

POR SONIA CORONEL

FORTALECE EL SISTEMA INMUNITARIO

¿Cómo? "Gracias a que es rico en compuestos fenólicos, vit C y otras sustancias que protegen el sistema inmunológico", aclara la doctora Beatriz Beltrán (drbeatrizbeltran.com). Además, como el fresco, es un antibiótico natural, pero de eficacia mayor. "Durante su transformación (se parte del común) adquiere características organolépticas (color, textura y olor) y valores saludables nuevos", dice Salvador Ferrando, responsable de la unidad de nutrición del Doctor Ricart (P^a de la Habana, 43, Madrid).

UN POTENTE ANTIAGING QUE EVITA LA OXIDACIÓN

Su efecto antioxidante es 10 veces superior al convencional. "Lo adquiere en la fermentación (se le somete a una temperatura y humedad controladas). En este proceso se forman compuestos azufrados, aumentan los polifenoles, el selenio y aminoácidos que previenen el envejecimiento celular, y en consecuencia son útiles en la prevención de enfermedades degenerativas", aclara María Rey, directora técnica de Ondalium (ondalium.es).

DA ESQUINAZO A LA ASTENIA

¿Te sientes decaído? Quizás necesites un reconstituyente. El ajo negro atesora 100 compuestos fitoquímicos, vitamina C y algunas del tipo B, minerales (selenio, fósforo y yodo) y aminoácidos que lo convierten en un buen revitalizante (aporta energía) que evita problemas ligados a la salud y al estado de ánimo. ¿Está contraindicado en algún caso? "Lo pueden tomar los adultos, salvo mujeres embarazadas y personas que tengan el sistema inmunológico alterado", aclara Salvador Ferrando.

EQUILIBRA LA TENSIÓN ARTERIAL

Es un buen antihipertensivo (promueve el flujo sanguíneo, lo que reduce la presión arterial) y su efecto vasodilatador, que mitiga los dolores de cabeza, también aumenta la eficiencia de la erección en los varones y contrarresta procesos musculares y aquellos ligados a las articulaciones.



PREVIENE LOS PROBLEMAS DIGESTIVOS

Asegura el correcto funcionamiento del sistema digestivo y evita las molestias gastrointestinales transitorias que produce el tradicional (esas que provocan que se repita y no caiga bien). En el ajo negro, los compuestos picantes que irritan la mucosa estomacal se transforman en S-allylcysteina y S-allylmercapto-cisteina. "Unos componentes bioactivos y antiinflamatorios que actúan en caso de diarrea o estreñimiento", explica la doctora Beltrán.

CÓMO CONSUMIRLO

"Añádelo a cualquier plato, pero como es más blando y gelatinoso que el fresco puede usarse como untado", aclara Ferrando. María Rey señala que contiene el quinto sabor (umami) que potencia el gusto de otros alimentos. ¿El mejor momento? La doctora Beltrán recomienda tomar de 1 a 3 dientes por la mañana. "Evítalos en la cena, tienen efecto energizante que puede propiciar el insomnio".

