

LA LECHE DORADA: RECETA Y BENEFICIOS PARA LA SALUD.

Además de agregar un maravilloso aroma, color y sabor a los guisos de curry, la cúrcuma ofrece una serie de beneficios para la salud que la convierten en un verdadero superalimento.

BENEFICIOS:

1. Contiene un poderoso antioxidante

Un componente importante de la cúrcuma que le da su color dorado distintivo es el pigmento curcumina, que es un poderoso antioxidante. Los antioxidantes ayudan a combatir el daño celular



debido al estrés oxidativo que resulta en el envejecimiento, mutaciones de ADN y formación de tumores.

2. Reduce la inflamación



La curcumina también es un potente agente antiinflamatorio, al igual que el jengibre, que es otro de nuestros ingredientes de leche dorada. Se cree que la inflamación crónica juega un papel importante en varias enfermedades crónicas, como la artritis, el Alzheimer, el síndrome inflamatorio intestinal, el cáncer y las enfermedades cardíacas. La ingestión de leche dorada podría reducir el dolor articular causado por la osteoartritis y la artritis reumatoide.

3. Es buena para la digestión

La cúrcuma estimula la producción de bilis, que ayuda a la digestión, la eliminación de residuos y la digestión y absorción efectiva de las grasas.



Más allá de eso, las propiedades antiinflamatorias de la curcumina pueden prevenir la formación de úlceras en personas que padecen colitis ulcerosa, uno de los principales tipos de enfermedad inflamatoria intestinal.

4. También es buena para el cerebro.

Se ha demostrado que la ingestión de curcumina aumenta los niveles de una cierta proteína en nuestro cerebro llamada factor neurotrófico derivado del cerebro (o BDNF para abreviar) que cumple un papel protector importante en la función cerebral. Por el contrario, los niveles reducidos de BDNF se han asociado con una función cognitiva deteriorada, pérdida de memoria, depresión y esquizofrenia.



5. Puede tener un papel activo en la lucha contra el cáncer.

La curcumina también puede tener algunas propiedades contra el cáncer. Más allá de combatir el estrés oxidativo y prevenir la formación de tumores, se ha encontrado que la curcumina tiene un efecto más activo sobre el cáncer existente. Los estudios de probeta han demostrado que el ingrediente activo en la cúrcuma en realidad puede matar las células cancerosas. Dicho esto, la evidencia aún no es concluyente sobre si el efecto puede replicarse en sujetos reales.

RECETA DE LA LECHE DORADA

Ingredientes para dos porciones:

- 1 taza de leche (para una opción vegana, use $\frac{1}{2}$ taza de leche de coco y $\frac{1}{2}$ taza de leche de almendras)
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Una pizca de polvo de jengibre
- Una pizca de pimienta negra
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de canela en polvo (o una sola rama de canela)
- 1 cucharadita de miel o jarabe de arce
- Para la opción vegana, agrega $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de coco



Instrucciones:

Agrega todos los ingredientes en una cacerola, mezcla y cocina a fuego lento durante aproximadamente 15 minutos, revolviendo ocasionalmente, teniendo cuidado de no hervir.



**Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE
VIDA SALUDABLE
MENSAJES SALUDABLES**

Número
001/B/2019

WEB GRAFIA

TODO MAIL. Qiñonez Jessica. (2019) La leche dorada: receta y beneficios para la salud.
<https://www.todo-mail.com/content.aspx?emailid=17015>