



GHEE, ORO LÍQUIDO...

Aunque la tendencia por reducir el consumo de grasa en el mundo cada vez es más relevante, es importante comprender que el cuerpo sí necesita grasas, pero no de cualquiera, sino de las “grasas buenas”, las cuales el cuerpo puede metabolizar con mayor facilidad.

El ghee es una excelente alternativa para reemplazar las margarinas, aceites de oliva y girasol, los cuales tienen un representativo contenido de grasas saturadas y son poco beneficiosas para el organismo.

QUÉ ES EL GHEE...?

El ghee es un tipo de mantequilla clarificada proveniente de la cultura ayurveda, interesante por sus beneficios para la salud cardiovascular, sus efectos antiinflamatorios y su capacidad antioxidante, entre otras varias bondades. En la cocina, el ghee es fácil de elaborar, otorga un sabor delicado y delicioso a los platos y es un gran aliado para las cocciones a altas temperaturas. Consumido con moderación, el ghee es un alimento sumamente interesante para incorporar a la dieta de todos los días.



También llamado **“elixir dorado”** por los ayurvedas, esta mantequilla clarificada significa que el agua de la leche se ha evaporado y los sólidos -en su mayoría proteínas y azúcares- se han apartado, por lo que sólo queda la grasa. Por ser altamente saturada, **la grasa del ghee es muy estable**, lo que permite que lo podamos usar en cocciones a altas temperaturas. Tolerar calores de hasta 250°C sin riesgo de oxidarse; fundamental en la cocina saludable. Tampoco necesita mantenerse en la heladera pero sí es aconsejable conservarlo en un espacio resguardado de la luz (por ejemplo en un armario o en un frasco oscuro).

PROPIEDADES NUTRICIONALES

El **ghee** es especialmente interesante desde el punto de vista nutricional por su contenido en grasas saludables y necesarias, principalmente **omega-3, ácido linoleico conjugado y ácido butírico**. También es rico en algunas vitaminas y antioxidantes y se trata de un producto perfecto para las personas que **no quieran consumir lactosa o caseína**. Aún así, los intolerantes y alérgicos a estas sustancias deberían vigilar la presencia de trazas.

Vitaminas

El **ghee** es fuente interesante de **vitaminas liposolubles** como la **vitamina A, E y K2**, no muy fáciles de obtener en la dieta moderna.



También aporta una pequeña cantidad de **vitamina B12**.

Minerales

Destacan algunos minerales como **calcio, fósforo, cromo, zinc, cobre y selenio**.

Grasas

Alto contenido en **grasas saturadas** (alrededor del 51% del total de sus ácidos grasos), **monoinsaturadas y colesterol**. Aporta **ácidos grasos de cadena corta**: ácido linoleico conjugado (CLA) y ácido butírico, principalmente.

Contenido energético

Por ser un producto fundamentalmente graso, **el ghee tiene una alta densidad calórica**. Por cada 100 g de ghee, obtenemos más de **700 kcal** (una cucharada sopera equivale a 107 kcal aproximadamente).

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Diversos estudios científicos reconocen algunos de los beneficios y **usos terapéuticos del ghee** observados desde antaño por la cultura ayurveda.

1. Favorece la digestión

El ghee estimula el fuego digestivo o agni, a la vez que suaviza la mucosa gástrica, lo que lo convierte en un **alimento indicado para la gastritis, el reflujo, la acidez estomacal o la úlcera**. También funciona como vehículo de nutrientes liposolubles, hecho que posibilita que sean absorbidos.

2. Tiene un efecto ligeramente laxante

El ghee lubrica el tracto digestivo y estimula la salida de bilis, por lo que **favorece el tránsito intestinal y la desintoxicación hepática**.

3. Protege la salud cardiovascular

Se ha visto que el uso moderado de ghee **mejora el perfil lipídico (triglicéridos, colesterol)** de la sangre, beneficia la función cognitiva, protege la salud cardiovascular, fortalece el sistema nervioso y previene numerosas enfermedades.



BENEFICIOS PARA LA SALUD

4. Es antioxidante y preventivo del cáncer

Debido a la presencia de vitaminas A y E y del selenio en su composición, el ghee tiene la capacidad de **proteger las membranas celulares de la acción de los radicales libres**. Además, es considerado un agente antitumoral gracias al tipo de aceites que posee.

5. Protege las mucosas

Por su alto contenido en vitamina A, principalmente en forma de retinol, el ghee es un gran **protector de las mucosas, la piel** y, también, ayuda a mantener en buen estado la salud de la visión.

6. Aliado contra diabetes y problemas de sobrepeso

Algunos estudios vinculan el ácido butírico del ghee con **mejoras en la sensibilidad a la insulina** y, también, como apoyo interesante para la pérdida de peso. Asimismo, este ácido graso es clave para recuperar intestinos con problemas de permeabilidad.

7. Ayuda en el proceso de desinflamación

En general, en todas las patologías en las que hay una **inflamación subyacente**, el ghee podría proteger o favorecer el proceso de desinflamación. Esto se da especialmente si se obtiene del producto de vacas de pastoreo, pues se genera una **proporción de omega-6 y omega-3** mucho más beneficiosa.

Por su parte, **la vitamina K2, imprescindible para la salud ósea y para la coagulación sanguínea**, también está más presente si las vacas están alimentadas con pasto. En general, las propiedades nutricionales y beneficios para la salud del ghee se potencian si la mantequilla con la que se realiza proviene de este tipo de animales.

GHEE **GHEE** *ghee* **GHee** **GHEE** *ghee* **GHEE** *ghee* **GHEE**

MÁS DE 650 PRODUCTOS SALUDABLES A TU ALCANCE

www.natureba.com.ar



1. Hacé tu pedido

2. Recibilo en tu casa

3. Pagá como quieras

(efectivo, tarjetas, mercado pago, transferencia)

**Hacé tu pedido
antes de las 5pm
y recibilo en el
día**



H. Yrigoyen 693. Ciudad.



NaturebaArgentina



261 417 8606



Natureba

ALIMENTA TU MEJOR VERSIÓN