

A melhor maneira de conservar o gengibre é armazená-lo, ainda com casca, no refrigerador.

Gengibre

Científico: *Zingiber officinale* **Inglês:** *Ginger* **Italiano:** *Zenzero* **Espanhol:** *Jengibre* **Alemão:** *Ingwer* **Francês:** *Gingembre*

Usada há tempos como condimento e planta medicinal, o gengibre é um verdadeiro remédio. A lista de benefícios inclui o combate a inflamações, a **prevenção de doenças** e o alívio de enjoos. Sem contar que ele pode servir até como aliado no processo de emagrecimento

características

Na hora da compra, prefira as raízes firmes, lisas, de casca clara e sem sinais de mofo.

Receita

Chá de gengibre

Ingredientes

- ½ litro de água
- 2 colheres (chá) gengibre cru, ralado ou esmagado
- Suco de limão ou laranja a gosto

Preparo

Aqueça a água. Não é necessário ferver, pois o gengibre perde as propriedades em água muito quente. Despeje-a sobre o gengibre. Tampe e deixe em repouso por cerca de dez minutos. Adicione suco de limão ou laranja. Para o processo digestivo e diminuição da formação de gases, tome uma xícara após o almoço.

Rende: 2 porções

Receita concedida pela nutricionista Silvana Portugal.

Origem

O gengibre é o rizoma, espécie de caule subterrâneo, da planta *Zingiber officinale*. De origem asiática, tem sido usado desde a antiguidade como remédio e condimento nas tradições asiática, indiana e arábica. No século 14 seu uso já era popular na Europa e na América, foi difundido após a colonização europeia.

Propriedades nutricionais

De acordo com a nutricionista Silvana Portugal, o gengibre é pouco calórico e possui uma grande variedade de minerais, como cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio, zinco, cobre, manganês e selênio, além de vitaminas, como a C e as do complexo B. O rizoma também apresenta princípios picantes, como o shogaol e o gingerol. Este último é responsável pela maior parte dos efeitos terapêuticos do gengibre. Quem está de mal com a balança pode apostar sem medo no alimento. “A ação do gingerol provoca um gasto maior de energia no processo digestivo, aumentando a temperatura do corpo e, com isso, ajuda na queima de gorduras totais. Além disso, a aceleração do metabolismo auxilia na perda de peso”, afirma. Pode ser consumido em chás, sucos e refogados.

Propriedades medicinais

As propriedades terapêuticas do gengibre fazem jus ao uso tão antigo. Segundo a nutricionista Silvana, o alimento tem ação antioxidante, antifúngica, analgésica, além de auxiliar nas inflamações, na proteção contra cânceres, na redução da febre, na circulação e nos sistemas nervoso, imunológico e cardíaco. É também importante para o processo digestivo, auxiliando no alívio de náuseas e vômitos, e na eliminação de gases. Apesar disso, é fundamental não se empolgar nas dosagens. “O consumo excessivo pode causar quadros de úlceras, azias e gastrite, e aumento de cálculos renais”, explica. Nos homens, pode causar ainda prejuízos nos receptores do hormônio sexual masculino (testosterona) e nas mulheres em período menstrual, aumentar o fluxo sanguíneo. Um alerta especial às grávidas, já que o consumo em excesso pode provocar abortos no início da gestação. Silvana sugere a dosagem de quatro colheres do chá da raiz para usufruir dos efeitos terapêuticos. “Existem atualmente cápsulas e óleos essenciais de gengibre, que podem ser indicados pelo nutricionista. Procure um especialista para saber sobre a melhor forma de uso”, recomenda. ✓