

Jugo de jengibre: información nutricional, beneficios para la salud y más

¿Qué es el jugo de jengibre?



El jugo de jengibre es una bebida simple hecha de jengibre fresco (*Zingiber officinale*) y agua. El jugo fácil de preparar permite a los bebedores aprovechar las ventajas para la salud del jengibre sin cocinar o preparar una comida desde cero. Si bien la bebida es mucho más saludable que su primo lejano ginger ale, solo algunos beneficios del jugo de jengibre están respaldados por

evidencia científica sólida.

Información nutricional

El USDA proporciona la siguiente información nutricional para una porción de 8 onzas (240 g) de jugo de jengibre.

- **Calorías:** 32
- **Grasa:** 0.4g
- **Sodio:** 0mg
- **Hidratos de Carbono :** 6.9g
- **Fibra:** 1.4g
- **Azúcares:** 13g
- **Proteína:** 0.9g

Carbohidratos en el jugo de jengibre

No hay carbohidratos en esta bebida cuando haces la receta más simple de jugo de jengibre con agua y jugo de jengibre fresco. Sin embargo, el recuento de carbohidratos y la información nutricional cambian si agrega edulcorante a su receta. Algunas variaciones requieren miel, azúcar o stevia.

<https://foromed.com/jengibre-mejorar-asma/>

Si agrega un edulcorante no nutritivo, como Nutrasweet, Equal o un edulcorante hecho con stevia, aún consumirá cero carbohidratos en el jugo de jengibre. Pero si agrega miel, consumirá aproximadamente 17 gramos de carbohidratos y 64 calorías por cada cucharada que agregue.

Si agrega azúcar de mesa, consumirá 16 calorías adicionales y 4.2 carbohidratos por cada cucharadita que agregue.

La carga glucémica estimada de jengibre es 2, sin embargo, ese número se basa en el consumo de jengibre entero. No es probable que beber jugo de jengibre tenga ningún efecto sobre el azúcar en la sangre a menos que agregue un edulcorante calórico.

Grasas en el jugo de jengibre

Casi no hay grasa en ninguna variación de receta de jugo de jengibre. Las adiciones más comunes a los ingredientes básicos de las bebidas incluyen alimentos que son naturalmente libres de grasa, como el agua de limón o de coco.

Proteína en el jugo de jengibre

No hay proteínas en el jugo de jengibre.

Micronutrientes en el jugo de jengibre

El jengibre fresco entero aporta pequeñas cantidades de ciertas vitaminas y minerales. Por ejemplo, un cuarto de taza de rodajas de jengibre contribuye 1,2 mg de vitamina C . Sin embargo, esa pequeña cantidad es solo el 2% de su ingesta diaria total recomendada si consume una dieta de 2,000 calorías por día.

Un cuarto de taza de jengibre también proporciona 99,6 mg o el 3 por ciento de tu ingesta diaria de potasio, 10,3 mg o el 35 de tu ingesta diaria de magnesio , el 2% de tu ingesta diaria de vitamina B6 y el 1% de tu ingesta diaria de niacina y folato.

Sin embargo, cuando bebe jugo de jengibre, en lugar de jengibre entero, no es probable que obtenga estos beneficios de micronutrientes, excepto en cantidades muy pequeñas.

Beneficios para la salud

Los beneficios para la salud del jengibre son ampliamente promovidos. Por esa razón, muchas personas consumen té de jengibre o agregan jengibre a sus recetas de comida favoritas. Ahora, el jugo de jengibre se ha vuelto popular para que sea más fácil para los consumidores obtener estos supuestos beneficios para la salud. Pero no todas las afirmaciones están respaldadas por una ciencia sólida.

El jengibre a menudo se usa para calmar las molestias estomacales, reducir las náuseas y los vómitos, aliviar la indigestión, tratar la diarrea, estimular el apetito e incluso para reducir los síntomas de las náuseas o la quimioterapia. ¹ Los científicos no están seguros de cómo el jengibre proporciona estos beneficios, pero sí saben que los compuestos en el jengibre aumentan la producción de jugos digestivos y saliva. Los científicos señalan que faltan estudios en humanos sobre estos beneficios gastrointestinales y es necesario realizar más investigaciones.

También se sabe que el jengibre ayuda a diluir la sangre al evitar que las plaquetas se peguen entre sí. Pero si bien este beneficio puede ayudar a algunos, puede ser peligroso para otros. Por ejemplo, a las personas que están a punto de someterse a una cirugía generalmente se les recomienda evitar el jengibre y otros alimentos que diluyen la sangre.

Los estudios de laboratorio y en animales también han sugerido que el jengibre puede ayudar a reducir la inflamación, reducir el riesgo de cáncer, ayudar en el manejo de la abstinencia de drogas, proteger contra la enfermedad de Alzheimer y reducir el azúcar en la sangre. También hay alguna evidencia de que el jengibre puede ayudar a reducir el dolor durante la menstruación y

reducir el dolor en la parte baja de la espalda y las articulaciones.

Los estudios (los realizados en laboratorios, en animales y en humanos) generalmente se realizan con jengibre fresco. No está claro si beber jugo de jengibre puede proporcionar alguno de los beneficios que puede proporcionar el consumo de jengibre en rodajas, rallado o entero.

Alergias e interacciones

Si bien el jengibre en muchas formas puede proporcionar algunos beneficios para la salud, algunas personas deben tener cuidado al incluirlo en sus dietas.

Por ejemplo, aunque hay afirmaciones de que el jengibre puede ayudar a las mujeres embarazadas a evitar las náuseas matutinas, los expertos en salud aconsejan que las mujeres embarazadas y lactantes deben evitar los suplementos de jengibre.

Además, las fuentes médicas dicen que los pacientes deben evitar el jengibre durante dos semanas antes de la cirugía y luego nuevamente después de la cirugía debido a sus propiedades anticoagulantes.

Los suplementos de jengibre también deben evitarse en pacientes con trastornos hemorrágicos. Por último, las fuentes dicen que el jengibre no siempre es seguro para las personas con cálculos biliares.

Las personas que toman anticoagulantes, AINE (medicamentos antiinflamatorios no esteroideos), tacrolimus, insulina o cualquier medicamento para reducir la glucosa en la sangre deben evitar los suplementos de jengibre y hablar con su médico antes de incluir el jengibre en su dieta.

Referencias:

1. Centro nacional de salud complementaria e integradora. [El jengibre](#) . Actualizado en septiembre de 2016.
2. Centro de Cáncer Memorial Sloan Kettering. [El jengibre](#) . Actualizado el 30 de octubre de 2018.

Lectura adicional

- Universidad de Texas, El Paso / Austin Cooperative Pharmacy Program y Paso del Norte Health Foundation. [Seguridad a base de hierbas: jengibre](#) .