

Conozca las cinco propiedades adelgazantes del ají

El ají es el fruto de plantas herbáceas provenientes de América, donde ha sido utilizado durante siglos en la cocina. Tiene, de hecho, un sabor picante que funciona muy bien para mejorar el sabor de ciertos platillos. Más allá de sus propiedades culinarias, aquí te hablaremos sobre las propiedades adelgazantes del ají.

Descubrirás que estas son vastas y un buen motivo para incluir este ingrediente en tu vida.

1. Evita la acumulación de grasa

La primera de las propiedades adelgazantes del ají es que te hace sudar de una manera considerable. Este fruto contiene capsaicina, un componente activo que le da su sabor picante. Según un estudio realizado en la Universidad de Maastricht (Países Bajos), el ají favorece la eliminación de las grasas que se han acumulado.

Lee también: 5 legumbres beneficiosas a la hora de perder grasa

2. El ají acelera el metabolismo

El ají tiene propiedades adelgazantes debido a que acelera el metabolismo, tal y como afirma el estudio anterior, por lo se que propicia la bajada de peso. La sudoración que provocan las comidas picantes resulta de ayuda para la pérdida de calorías y la pérdida de peso.

En ese sentido, condimentar las comidas con ají picante, aunque sin abusar, es una forma de aprovechar sus propiedades.

3. Reduce el apetito

Otra de las propiedades adelgazantes del ají es que, gracias a la capsaicina, reduce los deseos de comer en exceso. Así pues, un estudio realizado por la Universidad Purdue reveló que consumir un gramo de ají rojo reduce el apetito y aumenta la quema de grasa en personas que no consumían ají con regularidad. Aunque también se observó que en las personas acostumbradas a ingerir comida picante no hubo efectos, lo que significa que se puede desarrollar cierta tolerancia a este alimento.

4. Propiedades termogénicas

La capsaicina se utiliza como termogénico para perder peso, como ya comentábamos en el primer apartado, porque:

Quema calorías.

Aumenta la temperatura corporal.

Acelera el metabolismo.

Por este motivo, es común encontrar productos comerciales que favorecen la quema de grasa. Si quieres aprovechar este beneficio, sigue leyendo que más abajo te daremos la receta de un gel frío.

5. El ají previene la obesidad

Según un estudio de la Universidad Nacional Chung Hsing, de Taiwán, la capsaicina favorece quemar la grasa. De esta manera, el ají es una de las mejores opciones para adelgazar y prevenir la obesidad.

Sin embargo, recuerda que ningún alimento por sí solo hará el trabajo completo. Es necesario que añadas a tu vida una dieta sana y ejercicio.

Licuada desintoxicante de ají

Prueba con este licuado por 30 días. No tienes que preocuparte por el sabor, ya que todos los ingredientes complementan bien al ají.

Ingredientes

1 ají verde

$\frac{1}{2}$ pepino

Una rama de apio

1 rodaja de piña

1 vaso de agua (200 ml)

Preparación

En primer lugar licua todos los ingredientes.

Si lo prefieres, puedes colar. Aunque te recomendamos no hacerlo para consumir la fibra natural de todos los ingredientes.

Por último, puedes tomarlo directamente. Aunque también puedes

enfriarlo un par de horas en el refrigerador.

Puedes tomar este batido en ayunas o antes de dormir para aprovechar las propiedades adelgazantes del ají. Otra opción es aplicarlo directamente sobre la piel, en particular en las zonas con estrías.

Si eliges su aplicación tópica notarás una sensación de calor por la acción termogénica del ají. Sin embargo, el único cuidado que debes tener es evitar aplicarla sobre la piel con lesiones o heridas, pues sentirás ardor.

Ingredientes

1 ají molido

Jugo de 1 limón.

1 cucharadita de miel (7,5 g)

$\frac{1}{2}$ vaso de té verde (100 ml)

Preparación

Mezcla todos los ingredientes y consume. En caso contrario, la miel le dará la consistencia necesaria para aplicarlo en la piel.

Favorecerás la desintoxicación del organismo.

Mejorarás la circulación.

Reducirás la grasa acumulada.

Te recomendamos ciertamente aplicar en la piel limpia con un masaje y dejarlo reposar por algunas horas. Una excelente opción es aplicarlo antes de hacer ejercicio para mejorar los resultados.

Ingredientes

4 cucharadas de algas marinas secas (60 g)

1 ají picante

1 cucharadita de pimienta de cayena (16 g)

2 cucharadas de canela en polvo (30 g)

3 cucharadas de semillas de lino (45 g)

1 taza de vinagre de manzana (250 ml)

1 vaso de agua (250 ml)

Procedimiento

Primero, mezcla las cáscaras de los cítricos con las algas y el ají picante cortado en trozos.

Segundo, agrega la pimienta de cayena, el vinagre de manzana y el agua.

Después, lleva a fuego lento hasta que hierva.

A continuación, retira del calor y espera a que se repose un poco antes de colar.

Luego, añade la canela y las semillas de lino, y pon de nuevo en el fuego por otros 40 minutos.

Por último, retira del fuego cuando esté listo, cuela y guarda en un frasco hermético para conservarlo en el refrigerador.

Para terminar, ahora que conoces las propiedades adelgazantes del ají y algunas recetas para aprovecharlo, solo falta que lo incluyas en tu vida. Ya sea como alimento o de forma tópica, seguro verás grandes beneficios en algunas semanas. No obstante, recuerda que suponen un complemento a la dieta; no sustituyen las indicaciones médicas.

Con información de [Mejor con Salud](#)