Continue

x Por Luis F. Leyva. Última revisión: noviembre 10, 2019. Aunque no es el caso de sus parientes cercanos, para muchos de nosotros el rábano negro se encuentra en el grupo de los vegetales desconocidos. De hecho, es posible que hayas estado pasando por alto su presencia durante tus visitas al mercado local. Para familiarizarte un poco con este tubérculo y conocer qué es, a qué sabe, cuáles son sus nutrientes, propiedades y beneficios para la salud, formas de consumo, así como sus contraindicaciones y posibles efectos secundarios, sigue leyendo a continuación. ¿Qué es el rábano negro? El rábano negro o rábano español, científicamente conocido como Raphanus sativus L. var. Niger , es un tipo de rábano de piel marrón oscura o negra, al parecer originario de Europa y Asia. Este tubérculo es significativamente más grande que los rábanos tradicionales, alcanzando en promedio entre 7 y 10 cm de diámetro. Su sabor es más fuerte y penetrante, de ahí que su presencia no pase inadvertida en la comida. Dependiendo de la variedad, este rábano puede ser redondo / cilíndrico o alargado. Su carne es crujiente, blanca, ligeramente amarga y notablemente más picante que los rábanos comunes. La piel del rábano negro es particularmente picante, por eso se recomienda pelarlo antes de su uso para suavizar el sabor. Si bien este tubérculo no es común en la mayoría de los supermercados, su popularidad ha aumentado en las últimas décadas debido al impresionante perfil nutricional y los beneficios saludables que se le atribuyen. Además de consumirse como alimento, también se utiliza a modo de suplemento para tratar diferentes problemas de salud. Otros datos de interés La familia Tudor de la monarquía británica adoraba el sabor crujiente y picante del rábano negro. Este rábano es rico en vitamina C, potasio, azufre y vitaminas del grupo B. Su aspecto resulta bastante atractivo debido al contraste que se crea entre el blanco casi translúcido del interior y el color carbón en el exterior. Suele ser una adición intrigante para la presentación de muchos platos. En el antiguo Egipto, el rábano negro se consideraba como un alimento sagrado y a menudo se utilizaba combinado con ajo para tratar toda clase de dolencias. En la medicina ayurvédica, es usado para promover la buena salud digestiva y la desintoxicación del hígado, estimular al sistema inmunológico y combatir el envejecimiento. Valor nutricional del rábano negro A pesar de ser un tubérculo bajo en calorías (solo 10 calorías por taza), el rábano negro o español es muy nutritivo. Sus nutrientes esenciales más abundantes son : altas cantidades de fibra dietética vitaminas (vitamina C, E, A y vitaminas B) minerales (hierro, yodo, azufre, magnesio, potasio, cobre, selenio, zinc, calcio) antocianinas y enzimas antioxidantes Propiedades y beneficios del rábano negro para la salud El consumo regular del rábano negro se ha vinculado con numerosos beneficios saludables, por ejemplo la mejora de nuestra función hepática y digestiva, la eliminación de cálculos biliares, el control de los niveles hormonales y la presión sanguínea, la reducción del colesterol, el cuidado de la piel y el cabello, la prevención del estreñimiento y la hinchazón abdominal, la desintoxicación del cuerpo, el incremento del estado de alerta mental, entre otros. Veamos en detalle algunas de estas y otras propiedades. 1. Promueve la salud de la piel Gracias a sus propiedades desintoxicantes y altos niveles de vitaminas B y E, comer rábano negro ayuda a proteger la piel contra las afecciones inflamatorias y el estrés oxidativo, dos causas comunes de la aparición de arrugas y manchas de envejecimiento. 2. Ayuda a mejorar la función hepática El glutatión ha sido clasificado como uno de los antioxidantes más importantes en el cuerpo. Una de sus funciones es garantizar que el hígado no acumule demasiadas toxinas , sin embargo, a medida que el cuerpo envejece los niveles de glutatión comienzan a disminuir . Es por ello que se hace necesario mantener un consumo regular de alimentos ricos en glutatión, como el rábano negro . 3. Estimula el sistema inmune Los altos niveles de vitamina C de este tubérculo ayudan a reforzar el sistema inmune del cuerpo al estimular la producción de glóbulos blancos, nuestra primera línea de defensa contra patógenos, bacterias y toxinas no deseados . 4. Promueve la pérdida de peso El rábano negro es muy bajo en calorías y relativamente alto en fibra dietética, de ahí que provoque una mayor sensación de saciedad sin aumentar demasiado la ingesta calórica diaria . Esa es una propiedad muy útil para las personas que desean adelgazar y mantener estable su metabolismo. 5. Ayuda a tratar el hipertiroidismo Según varias investigaciones, si sufres de hipertiroidismo o has sido diagnosticado con la enfermedad de Graves, el consumo frecuente de esta hortaliza puede ayudar a regular tus niveles hormonales en el cuerpo y mejorar la salud de la tiroides . 6. Mejora los niveles de colesterol y presión arterial Varios estudios han encontrado que este tubérculo inusual ayuda a reducir los niveles de colesterol y mantener la presión arterial dentro de un rango saludable, lo que a su vez ayuda a reducir el riesgo de aterosclerosis, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, entre otras complicaciones . 7. Posee propiedades anti-cancerígenas Algunos de los antioxidantes presentes en este vegetal, por ejemplo las antocianinas, ayudan a reducir el estrés oxidativo y neutralizan el daño causado por los radicales libres, conduciendo a un menor riesgo de desarrollar cáncer y otras enfermedades crónicas . Te puede interesar: Formas de consumo del rábano negro Los rábanos negros se pueden disfrutar en diferentes preparaciones, tanto crudos como cocidos. Algunas de las opciones más comunes son: Salteados con un poco de mantequilla Cortados finamente como parte de una ensalada Horneados, sobre todo para hacer chips de rábano negro Como ingrediente en sopas y salsas Tip: mientras más tiempo pase el rábano negro bajo tierra, más duras serán su piel y su carne; a la hora de comprar es recomendable dejar de lado aquellos tubérculos grandes y escoger los que son más pequeños. 2 Recetas fáciles y apetitosas con rábano negro Chips crujientes de rábano negro Ingredientes: 1 libra de rábano negro 2 cucharadas de aceite de oliva Sal y pimienta al gusto Precalienta el horno a 400 grados. Mientras tanto, lava bien y seca los rábanos. Luego córtalos finamente para obtener rebanadas muy delgadas (mucho mejor si se tiene una mandolina). Coloca las rebanadas de rábano en un tazón, agrega el aceite de oliva, la sal, la pimienta, y mézclalas bien hasta lograr que todas las rebanadas estén cubiertas. Ahora extiende las rodajas en una bandeja para hornear, asegurándote de formar 1 sola capa; en caso de ser necesario usa 2 bandejas. Hornea los chips de rábano durante unos 20 minutos, o hasta que estén dorados, secos y crujientes. Retira la bandeja del horno, dejar enfriar por unos minutos y disfruta de unos chips saludables, bajos en calorías y naturalmente picantes. Ensalada saciante de rábano negro y manzana Ingredientes: 1 rábano negro mediano, cortado en juliana 2 cucharadas de jugo de limón fresco 1 manzana Granny Smith, cortada en rodajas muy finas 1 zanahoria grande, cortada en juliana 1/2 tallo de apio, cortado finamente 1 cucharada de semillas de girasol, tostadas y sin sal 1 cucharada de aceite de oliva 2 cucharadas de menta fresca picada Sal marina al gusto Pasos: Combina el rábano con el jugo de limón en un tazón pequeño y déjalo reposar durante 30 minutos. Cuando se haya suavizado un poco, agrega la manzana, el apio y la zanahoria. Rocía con aceite de oliva para humedecer todos los ingredientes, agrega las semillas de girasol, revuelve bien y espolvorea con la menta y sal al gusto. Además de su consumo como alimento, el rábano negro español es ampliamente comercializado como suplemento en forma de cápsulas, tabletas, jugo, polvo y extracto. Los suplementos de rábano negro pueden ser útiles para: Mejorar la función del hígado y la vesícula biliar Mantener una digestión saludable Promover la eliminación natural de toxinas en el cuerpo Siempre se recomienda adquirir un producto elaborado a partir de rábano negro que se haya cultivado de manera orgánica. Contraindicaciones y efectos secundarios Existen algunos efectos secundarios y contraindicaciones que se asocian al consumo excesivo de rábano negro. Al ser parte de la familia de la col, este rábano también contiene trazas de unas toxinas llamadas glucosinolatos, que cuando se consumen en grandes cantidades pueden interferir con la producción de la hormona tiroidea y conducir a la formación de un bocio. Por otra parte, algunas personas podrían ser alérgicas a esta hortaliza de raíz, de ahí que deban evitar su consumo. El compuesto sulfuro de dialilo, que se encuentra principalmente en el ajo, también está presente en el rábano negro como un subproducto del glucosinolato. El sulfuro de dialilo tiene efecto alérgeno e irritante para algunas personas; puede causar rinitis, asma alérgica y dermatitis de contacto en personas susceptibles (la alergia generalmente comienza en la punta de los dedos). Tampoco se considera un alimento seguro para personas que padecen de gastritis y úlceras en el sistema digestivo. Los expertos no recomiendan consumir 2 porciones de vegetales de esta familia en la misma comida, por ejemplo rábano negro con brócoli, repollo, nabo, coles de Bruselas, colirrábano o col rizada, ya que es probable que se duplique la dosis de glucosinolatos. Como regla general, es mejor comer porciones pequeñas de rábano negro, así como no comerlo todos los días, especialmente si se tiene antecedentes de hipotiroidismo. Fotos e imágenes (Haz clic en la imagen para verla en tamaño completo) ¿Cuál es el origen del rábano negro? Su verdadero origen aún no está claro del todo, pero se cree que el rábano negro está relacionado con el rábano silvestre, un tubérculo antiguo que se cultivaba en Egipto, incluso antes de las pirámides. Junto a otras variedades de rábano, la variedad de rábano negro ya era popular en Inglaterra y Francia desde el siglo XIX. ¿Cómo puedo cultivar el rábano negro? Las plantas de rábano negro son de crecimiento lento, con aproximadamente 60 días de maduración. Se suele sembrar a fines del verano o principios del otoño, para obtener una cosecha de finales de otoño a principios de invierno. Ten en cuenta las siguientes recomendaciones: Puedes plantar las semillas de rábano directamente en el jardín o en un espacio interior para trasplantar las plántulas más adelante. Siembra las semillas en un suelo bien drenado, arcilloso, que haya sido rastrillado y no tenga piedras. Debes colocarlas a una distancia de 2 a 4 pulgadas, o incluso más lejos, si deseas cosechar rábanos más grandes. Lo ideal sería que el área de cultivo recibiera al menos 6 horas de sol y el suelo tuviera un pH de 5.9 a 6.8. El cuidado del rábano negro es mínimo, solo debes asegurarte de mantener el suelo ligeramente húmedo. Después de 55 – 60 días ya podrás recoger la cosecha; los rábanos tendrán entre 3 y 4 pulgadas de ancho. Un rábano sano tendrá su piel muy oscura, de marrón oscura a negra, y será firme. Una vez cosechados puedes utilizarlos inmediatamente o almacenarlos en el refrigerador dentro de una bolsa (sin hojas ni tallos) por hasta 2 semanas. ¿El rábano negro engorda? El rábano negro es un tubérculo extremadamente bajo en calorías (solo 10 calorías por porción – 1 taza de 3 onzas), y además es alto en fibra dietética, lo que ayuda a crear una mayor sensación de saciedad sin tener que aumentar la cantidad de calorías en una comida. Se considera como un alimento compatible con cualquier plan de pérdida de peso. ¿Qué otros nombres tiene? Además de rábano negro, se conoce como rábano español y rábano negro español. Su nombre científico es Raphanus sativus L. var. Niger. (Haz clic en la imagen o el nombre del tubérculo para conocerlo en detalle) Fuentes:Publicado por: Luis F. Leyva. Última revisión: noviembre 10, 2019.¿Te ha sido de ayuda este artículo?» Para compartir esta página en las redes sociales, haz clic en alguno de los botones que verás a continuación. ¡Muchas gracias! El rábano negro es un vegetal que ha sido utilizado desde hace siglos por sus beneficios para la salud. Sin embargo, todavía hay muchas personas que desconocen todas las propiedades y usos que esta planta puede ofrecer. En este artículo, te invitamos a descubrir todos los increíbles beneficios del rábano negro y cuál es su real utilidad. Propiedades del rábano negro El rábano negro, científicamente conocido como Raphanus sativus, es una raíz que se caracteriza por su color negro en el exterior y blanco en el interior. Esta planta es rica en fibra dietética, vitaminas, minerales y antioxidantes, lo que le otorgan propiedades muy beneficiosas para el organismo. Entre las propiedades más destacadas del rábano negro, podemos mencionar su efecto hepatoprotector y digestivo. Esta planta tiene la capacidad de estimular el funcionamiento del hígado y la vesícula biliar, favoreciendo la producción de bilis y la eliminación de toxinas. Además, gracias a su contenido de fibra, el rábano negro también ayuda a mejorar la digestión y prevenir problemas intestinales como el estreñimiento. Otra propiedad importante del rábano negro es su capacidad para fortalecer el sistema inmunológico. Gracias a su contenido de vitamina C y antioxidantes, esta raíz ayuda a reforzar las defensas del organismo y prevenir enfermedades. Además, el rábano negro también tiene propiedades antimicrobianas, lo que lo convierte en un aliado natural para combatir infecciones y enfermedades respiratorias. Beneficios del rábano negro Detoxificación del hígado El rábano negro es conocido por ser un excelente desintoxicante hepático. Ayuda a eliminar las toxinas acumuladas en el hígado y promueve su correcto funcionamiento. Esto es especialmente beneficioso para las personas que padecen enfermedades hepáticas o que han tenido un consumo excesivo de alcohol. Mejora la digestión Gracias a su contenido de fibra, el rábano negro ayuda a mejorar la digestión y prevenir problemas intestinales como el estreñimiento. Además, estimula la producción de enzimas digestivas, lo que facilita la descomposición de los alimentos y la absorción de nutrientes. Fortalece el sistema inmunológico El rábano negro es rico en vitamina C y antioxidantes, lo que fortalece el sistema inmunológico y ayuda a prevenir enfermedades. Además, sus propiedades antimicrobianas lo convierten en un aliado natural para combatir infecciones y enfermedades respiratorias. Protege el corazón El rábano negro tiene propiedades cardioprotectoras, ya que ayuda a reducir el colesterol LDL (colesterol malo) y los triglicéridos en sangre. Esto puede ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares como la arteriosclerosis y los infartos. Alivio de los síntomas de la menopausia El rábano negro contiene fitoestrógenos, compuestos que tienen un efecto similar al estrógeno en el organismo. Esto puede ayudar a reducir los síntomas de la menopausia como los sofocos y los cambios de humor. ¿Cómo consumir rábano negro? El rábano negro se puede consumir de diferentes formas, ya sea crudo, cocido o en forma de suplemento. Una de las formas más comunes de consumirlo es en jugo, mezclándolo con otras frutas o verduras para suavizar su sabor picante y amargo. También se puede rallar y añadir a ensaladas, o cocinarlo al vapor como guarnición. Si optas por tomar suplementos de rábano negro, es importante consultar con un profesional de la salud para determinar la dosis adecuada y asegurarte de que no haya contraindicaciones con otros medicamentos o condiciones de salud. ¿El rábano negro es seguro para todos? En general, el rábano negro es seguro para la mayoría de las personas cuando se consume en cantidades moderadas. Sin embargo, algunas personas pueden experimentar molestias estomacales o reacciones alérgicas. Además, es importante tener en cuenta que, al tener un sabor fuerte y picante, puede no ser agradable al paladar de todos. ¿Puedo consumir rábano negro durante el embarazo? Si estás embarazada o en período de lactancia, es recomendable consultar con tu médico antes de consumir rábano negro. Si bien es una planta natural, siempre es mejor contar con la orientación de un profesional de la salud para asegurarte de que no haya riesgos para ti o tu bebé. ¿El rábano negro tiene contraindicaciones? Si bien el rábano negro es seguro para la mayoría de las personas, existen algunas contraindicaciones a tener en cuenta. Por ejemplo, las personas que padecen cálculos biliares o problemas en la vesícula biliar deben evitar el consumo de rábano negro, ya que puede estimular la producción de bilis y desencadenar cólicos o problemas más graves. En conclusión, el rábano negro es un vegetal con propiedades y beneficios realmente sorprendentes. Desde su capacidad para detoxificar el hígado y mejorar la digestión, hasta fortalecer el sistema inmunológico y proteger el corazón, esta raíz tiene mucho que ofrecer en términos de salud. Siempre es importante consultar con un profesional de la salud antes de incorporar cualquier nuevo alimento a nuestra dieta, especialmente si padecemos alguna enfermedad o condición de salud. La lúcuma es una fruta peruana que cada vez se hace más popular por sus innumerables y diversas propiedades para la mente y el cuerpo. ¡Conócelas! La planta de lúcuma, cuyo nombre científico es Poteria Lucuma, alcanzó consideración internacional debido a que su fruto se ha valorizado como producto gastronómico de alto nivel. Sin embargo, las propiedades de la lúcuma no están limitadas a sus usos culinarios: también puedes utilizarla como remedio natural o para mejorar tu salud. Por eso es muy importante que conozcas para qué sirve y cómo puedes consumirla.Qué es la lúcuma y cuál es su valor nutricionalLa lúcuma es una planta originalmente peruana, que en tiempos prehispánicos ya era utilizado por los incas en su dieta diaria debido a que posee importantes valores nutricionales.En principio, vale destacar que es rica en fibra, hierro y caroteno, tres sustancias claves para el correcto funcionamiento del organismo. Sin embargo, poca gente conoce que la lúcuma tiene alto contenido de niacina, una sustancia más conocida como vitamina B3, que colabora muy eficazmente en el metabolismo de las proteínas y en el proceso de producción de la energía corporal.Usos medicinales y terapéuticos de la lúcumaLas propiedades de la lúcuma son muchas y cada vez se descubren más. Estos son los beneficios y usos medicinales más populares actualmente.Ayuda a combatir la depresión. Este es uno de los beneficios de la lúcuma más celebrados, ya que se desprende de las cualidades energizantes que tanto atraían a los incas. La fruta de lúcuma, si la comes entera o en jugo, te ayuda a estimular tu sistema nervioso para reducir la fatiga y el decaimiento típico de un estado depresivo.Reduce el nivel de colesterol y triglicéridos. Diferentes estudios demuestran que la niacina o vitamina B presente en la lúcuma también ayuda a regular estos valores en la sangre. Con tomar un vaso de jugo de lúcuma diario ya estarías aprovechando este beneficio.Previene las enfermedades cardíacas. El caroteno, por su parte, puede disminuir considerablemente las probabilidades de ataques cardíacos, además de aumentar la eficiencia del sistema inmunológico.Mejora enfermedades de la piel. El látex del lúcumo (planta de lúcuma) se utiliza con gran éxito contra todo tipo de afecciones cutáneas, en especial contra el herpes y las verrugas y las irritaciones de la piel en general. Simplemente debes ponértelo con la ayuda de un hisopo o algodón sobre la parte afectada y dejar que actúe por unos minutos.Combate la diabetes. Como si esto fuera poco, en la selva peruana, la lúcuma se utiliza como remedio casero contra la diabetes, dado que regula la concentración de glucosa en la sangre.Más allá de su uso gastronómico, entonces, la lúcuma parece tener guardado dentro de sí un tesoro de innumerables aplicaciones para nuestra salud. Es hora de descubrirlo.Otras frutas exóticas con beneficios medicinales Los beneficios de la lúcuma también se encuentran en otras frutas. Por eso, si no la puedes conseguir o simplemente no es de tu agrado su sabor, puedes tener en cuenta estas alternativas.Acay berry. Esta fruta que proviene del Amazonas es muy utilizada para adelgazar, debido a que tiene propiedades depurativas y diuréticas, así que si necesitas perder algunos kilos, no puedes dejar de probarla. También te ayudará a combatir el cansancio, debido a sus propiedades energizantes, y a prevenir el envejecimiento, gracias a los antioxidantes que aporta.Papaya o papayón. Te sorprenderán los beneficios que tiene relacionados con la digestión, ya que puedes usar la papaya para tratar la gastritis, los problemas intestinales y la hierna de hiato. También te resultarán muy beneficiosos su aporte de antioxidantes y potasio, porque te mantendrán joven en cuerpo y mente.Nopal, tuna o chumbera. Además de depurativo y diurético, esta fruta te resultará excelente para controlar el colesterol, adelgazar y tratar enfermedades de la piel. Cómela como fruta entera, en zumos y en batidos.Moringa oleifera. Esta es una de las frutas exóticas que cada vez tiene más propiedades. Algunos usos terapéuticos que puedes darle son, por ejemplo, para bajar el colesterol, mejorar la anemia, prevenir el envejecimiento, adelgazar y prevenir el cáncer. Colesterol y triglicéridos 181/27Enfermedades cardíacas 139/19Enfermedades de la piel 143/23 ¿Te ha sido útil este artículo? ¡Gracias por tu aporte! (Puntos: ; votos:) ¡Bienvenidos a Jardín Delicia! En esta ocasión exploraremos el fascinante mundo del Rábano Negro, una planta llena de propiedades beneficiosas para la salud. Descubre sus usos medicinales, así como sus posibles contraindicaciones en este artículo informativo. ¡Acompáñanos en esta aventura botánica! Descubre todo sobre el Rábano Negro: Beneficios y Precauciones a tener en cuenta El rábano negro es una planta con múltiples beneficios para la salud. Se destaca por su alto contenido en antioxidantes, vitaminas y minerales, lo que lo convierte en un alimento muy nutritivo. Uno de los principales beneficios del rábano negro es su capacidad para ayudar a desintoxicar el hígado y promover su correcto funcionamiento. Además, se le atribuyen propiedades diuréticas, digestivas y antibacterianas. Es importante tener en cuenta algunas precauciones al consumir rábano negro, ya que su sabor picante puede resultar fuerte para algunas personas, especialmente si se ingiere en grandes cantidades. Asimismo, su consumo excesivo puede causar molestias estomacales. En resumen, el rábano negro es una planta con grandes beneficios para la salud, pero se recomienda consumirlo con moderación y estar atento a las posibles reacciones adversas en el organismo. Preguntas Frecuentes ¿Cuáles son las propiedades medicinales del rábano negro y cómo se pueden aprovechar? El rábano negro tiene propiedades depurativas y digestivas. Se puede aprovechar consumiéndolo crudo en ensaladas o rallado con limón para tratar problemas digestivos y hepáticos. También se puede utilizar su jugo como diurético y expectorante. ¿Qué beneficios aporta el consumo de rábano negro para la salud? El consumo de rábano negro aporta beneficios para la salud hepática y digestiva debido a su contenido de fitoquímicos que ayudan a estimular la producción de bilis y enzimas digestivas. ¿Existen contraindicaciones o precauciones a tener en cuenta al consumir rábano negro con fines medicinales? Sí, existen contraindicaciones y precauciones a tener en cuenta al consumir rábano negro con fines medicinales. Se recomienda evitar su uso en caso de úlcera gastroduodenal, gastritis aguda, embarazo y lactancia. También es importante no exceder las dosis indicadas, ya que su consumo en exceso podría causar irritación gástrica. Se aconseja siempre consultar con un profesional de la salud antes de incorporar el rábano negro a la dieta con fines terapéuticos. En conclusión, el rábano negro es una planta con numerosas propiedades medicinales que pueden resultar beneficiosas para nuestra salud, como su capacidad para mejorar la digestión y ayudar en la desintoxicación del hígado. Sin embargo, es importante tener en cuenta que su consumo debe ser moderado y que puede presentar contraindicaciones, especialmente en personas con problemas de tiroides o alteraciones gastrointestinales. Recuerda siempre consultar con un profesional de la salud antes de incorporar el rábano negro a tu dieta de forma regular. ¡Cuida tu bienestar y disfruta de los beneficios de esta interesante planta! Los problemas respiratorios son una constante que se repite una y otra vez todos los años. Incluso aquellos que sufren de asma, alergias e inconvenientes similares, pueden llegar a sufrirlos durante cualquier temporada, sin importar si se trata de verano, otoño o invierno.Para ellos, incluso para niños, puede servir este remedio de rábanos. Este vegetal, al igual que el jengibre y otras raíces que tienen ese picor natural, tiene como particularidad la de resultar buenos para combatir esta clase de problemas respiratorios. No tienes más que reunir los ingredientes y probar a ver qué tal funciona este truco natural para que los pulmones estén más sanos.Ingredientes:Cuatro o cinco rábanosUn manojito de hojas frescas de salviaUna cucharada de flores de saúcoMiel al gusto (opcional)Preparación:Lo ideal a la hora de preparar este remedio casero respiratorio es contar con un extractor de zumos. Mediante él podrás obtener directamente los zumos de los rábanos, la salvia y las flores de saúco. Los mezclas con un poco de agua y los bebes directamente, repitiendo cada vez que te sientas mal por los problemas respiratorios que te ataquen. Si no tuvieras este extractor, simplemente licuando los elementos en una batidora con un poco de agua, será suficiente. La diferencia es que, con el zumo, consumes únicamente las propiedades y no las fibras. Ocupa menos lugar, por decirlo de alguna forma.El rábano es un vegetal que, como se dijo, tiene la posibilidad de combatir a los problemas respiratorios con su carácter antiséptico y antibacteriano. Además, es rico en vitamina C, algo que nunca falla en este tipo de circunstancias para levantar las defensas. También es bueno para la tos, y así se lo emplea en un remedio casero. Por ende, no dejes de beneficiarte con un vegetal tan completo como este, que además tiene ese sabor picante tan particular. Por Luis F. Leyva. Última revisión: noviembre 10, 2019. Aunque no es el caso de sus parientes cercanos, para muchos de nosotros el rábano negro se encuentra en el grupo de los vegetales desconocidos. De hecho, es posible que hayas estado pasando por alto su presencia durante tus visitas al mercado local. Para familiarizarte un poco con este tubérculo y conocer qué es, a qué sabe, cuáles son sus nutrientes, propiedades y beneficios para la salud, formas de consumo, así como sus contraindicaciones y posibles efectos secundarios, sigue leyendo a continuación. ¿Qué es el rábano negro? El rábano negro o rábano español, científicamente conocido como Raphanus sativus L. var. Niger , es un tipo de rábano de piel marrón oscura o negra, al parecer originario de Europa y Asia. Este tubérculo es significativamente más grande que los rábanos tradicionales, alcanzando en promedio entre 7 y 10 cm de diámetro. Su sabor es más fuerte y penetrante, de ahí que su presencia no pase inadvertida en la comida. Dependiendo de la variedad, este rábano puede ser redondo / cilíndrico o alargado. Su carne es crujiente, blanca, ligeramente amarga y notablemente más picante que los rábanos comunes. La piel del rábano negro es particularmente picante, por eso se recomienda pelarlo antes de su uso para suavizar el sabor. Si bien este tubérculo no es común en la mayoría de los supermercados, su popularidad ha aumentado en las últimas décadas debido al impresionante perfil nutricional y los beneficios saludables que se le atribuyen. Además de consumirse como alimento, también se utiliza a modo de suplemento para tratar diferentes problemas de salud. Otros datos de interés La familia Tudor de la monarquía británica adoraba el sabor crujiente y picante del rábano negro. Este rábano es rico en vitamina C, potasio, azufre y vitaminas del grupo B. Su aspecto resulta bastante atractivo debido al contraste que se crea entre el blanco casi translúcido del interior y el color carbón en el exterior. Suele ser una adición intrigante para la presentación de muchos platos. En el antiguo Egipto, el rábano negro se consideraba como un alimento sagrado y a menudo se utilizaba combinado con ajo para tratar toda clase de dolencias. En la medicina ayurvédica, es usado para promover la buena salud digestiva y la desintoxicación del hígado, estimular al sistema inmunológico y combatir el envejecimiento. Valor nutricional del rábano negro A pesar de ser un tubérculo bajo en calorías (solo 10 calorías por taza), el rábano negro o español es muy nutritivo. Sus nutrientes esenciales más abundantes son : altas cantidades de fibra dietética vitaminas (vitamina C, E, A y vitaminas B) minerales (hierro, yodo, azufre, magnesio, potasio, cobre, selenio, zinc, calcio) antocianinas y enzimas antioxidantes Propiedades y beneficios del rábano negro para la salud El consumo regular del rábano negro se ha vinculado con numerosos beneficios saludables, por ejemplo la mejora de nuestra función hepática y digestiva, la eliminación de cálculos biliares, el control de los niveles hormonales y la presión sanguínea, la reducción del colesterol, el cuidado de la piel y el cabello, la prevención del estreñimiento y la hinchazón abdominal, la desintoxicación del cuerpo, el incremento del estado de alerta mental, entre otros. Veamos en detalle algunas de estas y otras propiedades. 1. Promueve la salud de la piel Gracias a sus propiedades desintoxicantes y altos niveles de vitaminas B y E, comer rábano negro ayuda a proteger la piel contra las afecciones inflamatorias y el estrés oxidativo, dos causas comunes de la aparición de arrugas y manchas de envejecimiento. 2. Ayuda a mejorar la función hepática El glutatión ha sido clasificado como uno de los antioxidantes más importantes en el cuerpo. Una de sus funciones es garantizar que el hígado no acumule demasiadas toxinas , sin embargo, a medida que el cuerpo envejece los niveles de glutatión comienzan a disminuir . Es por ello que se hace necesario mantener un consumo regular de alimentos ricos en glutatión, como el rábano negro . 3. Estimula el sistema inmune Los altos niveles de vitamina C de este tubérculo ayudan a reforzar el sistema inmune del cuerpo al estimular la producción de glóbulos blancos, nuestra primera línea de defensa contra patógenos, bacterias y toxinas no deseados . 4. Promueve la pérdida de peso El rábano negro es muy bajo en calorías y relativamente alto en fibra dietética, de ahí que provoque una mayor sensación de saciedad sin aumentar demasiado la ingesta calórica diaria . Esa es una propiedad muy útil para las personas que desean adelgazar y mantener estable su metabolismo. 5. Ayuda a tratar el hipertiroidismo Según varias investigaciones, si sufres de hipertiroidismo o has sido diagnosticado con la enfermedad de Graves, el consumo frecuente de esta hortaliza puede ayudar a regular tus niveles hormonales en el cuerpo y mejorar la salud de la tiroides . 6. Mejora los niveles de colesterol y presión arterial Varios estudios han encontrado que este tubérculo inusual ayuda a reducir los niveles de colesterol y mantener la presión arterial dentro de un rango saludable, lo que a su vez ayuda a reducir el riesgo de aterosclerosis, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, entre otras complicaciones . 7. Posee propiedades anti-cancerígenas Algunos de los antioxidantes presentes en este vegetal, por ejemplo las antocianinas, ayudan a reducir el estrés oxidativo y neutralizan el daño causado por los radicales libres, conduciendo a un menor riesgo de desarrollar cáncer y otras enfermedades crónicas . Te puede interesar: Formas de consumo del rábano negro Los rábanos negros se pueden disfrutar en diferentes preparaciones, tanto crudos como cocidos. Algunas de las opciones más comunes son: Salteados con un poco de mantequilla Cortados finamente como parte de una ensalada Horneados, sobre todo para hacer chips de rábano negro Como ingrediente en sopas y salsas Tip: mientras más tiempo pase el rábano negro bajo tierra, más duras serán su piel y su carne; a la hora de comprar es recomendable dejar de lado aquellos tubérculos grandes y escoger los que son más pequeños. 2 Recetas fáciles y apetitosas con rábano negro Chips crujientes de rábano negro Ingredientes: 1 libra de rábano negro 2 cucharadas de aceite de oliva Sal y pimienta al gusto Precalienta el horno a 400 grados. Mientras tanto, lava bien y seca los rábanos. Luego córtalos finamente para obtener rebanadas muy delgadas (mucho mejor si se tiene una mandolina). Coloca las rebanadas de rábano en un tazón, agrega el aceite de oliva, la sal, la pimienta, y mézclalas bien hasta lograr que todas las rebanadas estén cubiertas. Ahora extiende las rodajas en una bandeja para hornear, asegurándote de formar 1 sola capa; en caso de ser necesario usa 2 bandejas. Hornea los chips de rábano durante unos 20 minutos, o hasta que estén dorados, secos y crujientes. Retira la bandeja del horno, dejar enfriar por unos minutos y disfruta de unos chips saludables, bajos en calorías y naturalmente picantes. Ensalada saciante de rábano negro y manzana Ingredientes: 1 rábano negro mediano, cortado en juliana 2 cucharadas de jugo de limón fresco 1 manzana Granny Smith, cortada en rodajas muy finas 1 zanahoria grande, cortada en juliana 1/2 tallo de apio, cortado finamente 1 cucharada de semillas de girasol, tostadas y sin sal 1 cucharada de aceite de oliva 2 cucharadas de menta fresca picada Sal marina al gusto Pasos: Combina el rábano con el jugo de limón en un tazón pequeño y déjalo reposar durante 30 minutos. Cuando se haya suavizado un poco, agrega la manzana, el apio y la zanahoria. Rocía con aceite de oliva para humedecer todos los ingredientes, agrega las semillas de girasol, revuelve bien y espolvorea con la menta y sal al gusto. Además de su consumo como alimento, el rábano negro español es ampliamente comercializado como suplemento en forma de cápsulas, tabletas, jugo, polvo y extracto. Los suplementos de rábano negro pueden ser útiles para: Mejorar la función del hígado y la vesícula biliar Mantener una digestión saludable Promover la eliminación natural de toxinas en el cuerpo Siempre se recomienda adquirir un producto elaborado a partir de rábano negro que se haya cultivado de manera orgánica. Contraindicaciones y efectos secundarios Existen algunos efectos secundarios y contraindicaciones que se asocian al consumo excesivo de rábano negro. Al ser parte de la familia de la col, este rábano también contiene trazas de unas toxinas llamadas glucosinolatos, que cuando se consumen en grandes cantidades pueden interferir con la producción de la hormona tiroidea y conducir a la formación de un bocio. Por otra parte, algunas personas podrían ser alérgicas a esta hortaliza de raíz, de ahí que deban evitar su consumo. El compuesto sulfuro de dialilo, que se encuentra principalmente en el ajo, también está presente en el rábano negro como un subproducto del glucosinolato. El sulfuro de dialilo tiene efecto alérgeno e irritante para algunas personas; puede causar rinitis, asma alérgica y dermatitis de contacto en personas susceptibles (la alergia generalmente comienza en la punta de los dedos). Tampoco se considera un alimento seguro para personas que padecen de gastritis y úlceras en el sistema digestivo. Los expertos no recomiendan consumir 2 porciones de vegetales de esta familia en la misma comida, por ejemplo rábano negro con brócoli, repollo, nabo, coles de Bruselas, colirrábano o col rizada, ya que es probable que se duplique la dosis de glucosinolatos. Como regla general, es mejor comer porciones pequeñas de rábano negro, así como no comerlo todos los días, especialmente si se tiene antecedentes de hipotiroidismo. Fotos e imágenes (Haz clic en la imagen para verla en tamaño completo) ¿Cuál es el origen del rábano negro? Su verdadero origen aún no está claro del todo, pero se cree que el rábano negro está relacionado con el rábano silvestre, un tubérculo antiguo que se cultivaba en Egipto, incluso antes de las pirámides. Junto a otras variedades de rábano, la variedad de rábano negro ya era popular en Inglaterra y Francia desde el siglo XIX. ¿Cómo puedo cultivar el rábano negro? Las plantas de rábano negro son de crecimiento lento, con aproximadamente 60 días de maduración. Se suele sembrar a fines del verano o principios del otoño, para obtener una cosecha de finales de otoño a principios de invierno. Ten en cuenta las siguientes recomendaciones: Puedes plantar las semillas de rábano directamente en el jardín o en un espacio interior para trasplantar las plántulas más adelante. Siembra las semillas en un suelo bien drenado, arcilloso, que haya sido rastrillado y no tenga piedras. Debes colocarlas a una distancia de 2 a 4 pulgadas, o incluso más lejos, si deseas cosechar rábanos más grandes. Lo ideal sería que el área de cultivo recibiera al menos 6 horas de sol y el suelo tuviera un pH de 5.9 a 6.8. El cuidado del rábano negro es mínimo, solo debes asegurarte de mantener el suelo ligeramente húmedo. Después de 55 – 60 días ya podrás recoger la cosecha; los rábanos tendrán entre 3 y 4 pulgadas de ancho. Un rábano sano tendrá su piel muy oscura, de marrón oscura a negra, y será firme. Una vez cosechados puedes utilizarlos inmediatamente o almacenarlos en el refrigerador dentro de una bolsa (sin hojas ni tallos) por hasta 2 semanas. ¿El rábano negro engorda? El rábano negro es un tubérculo extremadamente bajo en calorías (solo 10 calorías por porción – 1 taza de 3 onzas), y además es alto en fibra dietética, lo que ayuda a crear una mayor sensación de saciedad sin tener que aumentar la cantidad de calorías en una comida. Se considera como un alimento compatible con cualquier plan de pérdida de peso. ¿Qué otros nombres tiene? Además de rábano negro, se conoce como rábano español y rábano negro español. Su nombre científico es Raphanus sativus L. var. Niger. (Haz clic en la imagen o el nombre del tubérculo para conocerlo en detalle) Fuentes:Publicado por: Luis F. Leyva. Última revisión: noviembre 10, 2019.¿Te ha sido de ayuda este artículo?» Para compartir esta página en las redes sociales, haz clic en alguno de los botones que verás a continuación. ¡Muchas gracias! Propiedades medicinales del café. Beneficios curativos del café. ¿Para qué sirve el café? ¿Quieres conocer acerca de los beneficios cardioprotectores y también anti diabetes que tiene el café? Interesantes datos, que vas a poder conocer leyendo esta nota. Leer más... El café es una de las bebidas más consumidas mundialmente. Además de su exquisito aroma y sabor, poco a poco se le han ido conociendo sus propiedades medicinales. Los granos de café poseen un alto contenido en antioxidantes capaces de combatir y prevenir el cáncer de piel. Conoce cómo puede hacerlo. Leer más... El café es una de las bebidas más populares, e incluso es una de las plantas más estudiadas respecto a sus propiedades medicinales. Esta planta es considerada un energizante natural, que puede ayudarte a aumentar tu rendimiento físico y psíquico. Leer más... El café es una de las infusiones más populares del mundo, incluso se ha convertido en la bebida por excelencia de los desayunos. Pero más allá de su consumo cotidiano, existe una razón más para beberlo, sus propiedades antioxidantes. Leer más... Estudios llevados a cabo por el Doctor David Costill (1978) con corredores de larga distancia, demostraron que el uso de cafeína estimula el sistema nervioso simpático en aquellos que la consumieron. Este estímulo dio como resultado un incremento de la lipólisis, en otras palabras, se elevó la cantidad de grasa que se utiliza como combustible para el ejercicio, eliminándose el tejido adiposo más rápidamente. Leer más... Altas cantidades de fibra Minerales como hierro, calcio, magnesio, azufre, yodo y potasio Vitaminas A, B, C y E Antocianinas Las antocianinas son las responsables de dar el color azul, rojo o morado a diversas hojas, frutos, raíces y flores; un ejemplo es el betabel. Su poder antioxidante es muy fuerte. Antiinflamatorio Antioxidante Tonificante hepático Antibiótico Por su contenido de antocianinas su efecto antioxidante es potente, estimula el sistema inmune lo que nos ayuda a combatir alergias y reducir el estrés oxidativo en las células causado por la contaminación y el ambiente. Previene algunos tipos de cáncer. El rábano negro nos ayuda a aliviar diversos trastornos del sistema digestivo ya que combate el estreñimiento, ayuda a asimilar los alimentos combatiendo la hinchazón y pesadez estomacal, también regulariza la flora intestinal. Es recetado en dietas para bajar de peso ya que tiene un bajo contenido en calorías y un alto contenido en fibra, brinda una sensación de saciedad en el estómago. Las propiedades antiinflamatorias del rábano negro nos ayudan a aliviar dolores de artritis, sinusitis y a proteger la piel contra afecciones inflamatorias. Debido a que esta hortaliza es rica en 'glutatión' (fuerte aminoácido) ayuda a que el hígado no tenga demasiadas toxinas aliviar afecciones renales y desintegra cálculos biliares. Se receta en pacientes con cáncer de colon. Ayuda al tratamiento de hipotiroidismo regulando los niveles hormonales del cuerpo. Es maravilloso para la circulación sanguínea ya que la promueve así que se recomienda su el consumo de rábano negro a personas con anemia, también evita ataques cardíacos y cerebrovasculares. Mejora los niveles de colesterol malo en la sangre, reduciendo el riesgo de padecer aterosclerosis. El rábano negro es una de las hortalizas favoritas en la medicina ayurvédica, lo usan para tener una buena salud digestiva, estimular el sistema inmune, combatir el envejecimiento de las células y desintoxicar el hígado. Consumir rábano negro en cantidades grandes puede alterar la hormona tiroidea, formando un crecimiento anormal de la glándula tiroides, esto se debe al contenido de glucosinolatos en el rábano negro y su sobredosis. Si eres alérgico al ajo, haz una prueba antes con un poco de esta hortaliza, si tuviste alguna reacción es mejor no consumirla. Puede causar irritaciones y alergias como rinitis, inflamación en la piel o asma alérgica. Si padeces de gastritis o tienes úlceras en el sistema digestivo, te recomendamos no consumirlo. Recuerda que es mejor mantener un equilibrio en nuestro consumo de hierbas, plantas, frutas y verduras. El rábano negro se usa molido y para después pasarlo por un proceso llamado 'criogenia' y convertirlo en cápsulas, siendo más sencillo su consumo medicinal para algunas personas. ¿Cuánto rábano negro se puede consumir al día? La recomendación de consumo del rábano negro según expertos es de no más de 2 de estos vegetales en una misma comida. Incluso recomiendan no combinarlo con col rizada, nabo, brócoli, repollo o coles de Bruselas. ¿Para qué sirve el jugo de rábano negro? El jugo de rábano negro sirve para combatir las molestias piedras renales. Solo tienes que mezclar en la licuadora de 4 a 5 rábanos negros con el jugo de 2 limones. Después cuela y agrega litro y medio de agua natural. Bebe en ayunas durante 20 días. Texto: Cin Por Luis F. Leyva. Última revisión: noviembre 10, 2019. Aunque no es el caso de sus parientes cercanos, para muchos de nosotros el rábano negro se encuentra en el grupo de los vegetales desconocidos. De hecho, es posible que hayas estado pasando por alto su presencia durante tus visitas al mercado local. Para familiarizarte un poco con este tubérculo y conocer qué es, a qué sabe, cuáles son sus nutrientes, propiedades y beneficios para la salud, formas de consumo, así como sus contraindicaciones y posibles efectos secundarios, sigue leyendo a continuación. ¿Qué es el rábano negro? El rábano negro o rábano español, científicamente conocido como Raphanus sativus L. var. Niger , es un tipo de rábano de piel marrón oscura o negra, al parecer originario de Europa y Asia. Este tubérculo es significativamente más grande que los rábanos tradicionales, alcanzando en promedio entre 7 y 10 cm de diámetro. Su sabor es más fuerte y penetrante, de ahí que su presencia no pase inadvertida en la comida. Dependiendo de la variedad, este rábano puede ser redondo / cilíndrico o alargado. Su carne es crujiente, blanca, ligeramente amarga y notablemente más picante que los rábanos comunes. La piel del rábano negro es particularmente picante, por eso se recomienda pelarlo antes de su uso para suavizar el sabor. Si bien este tubérculo no es común en la mayoría de los supermercados, su popularidad ha aumentado en las últimas décadas debido al impresionante perfil nutricional y los beneficios saludables que se le atribuyen. Además de consumirse como alimento, también se utiliza a modo de suplemento para tratar diferentes problemas de salud. Otros datos de interés La familia Tudor de la monarquía británica adoraba el sabor crujiente y picante del rábano negro. Este rábano es rico en vitamina C, potasio, azufre y vitaminas del grupo B. Su aspecto resulta bastante atractivo debido al contraste que se crea entre el blanco casi translúcido del interior y el color carbón en el exterior. Suele ser una adición intrigante para la presentación de muchos platos. En el antiguo Egipto, el rábano negro se consideraba como un alimento sagrado y a menudo se utilizaba combinado con ajo para tratar toda clase de dolencias. En la medicina ayurvédica, es usado para promover la buena salud digestiva y la desintoxicación del hígado, estimular al sistema inmunológico y combatir el envejecimiento. Valor nutricional del rábano negro A pesar de ser un tubérculo bajo en calorías (solo 10 calorías por taza), el rábano negro o español es muy nutritivo. Sus nutrientes esenciales más abundantes son : altas cantidades de fibra dietética vitaminas (vitamina C, E, A y vitaminas B) minerales (hierro, yodo, azufre, magnesio, potasio, cobre, selenio, zinc, calcio) antocianinas y enzimas antioxidantes Propiedades y beneficios del rábano negro para la salud El consumo regular del rábano negro se ha vinculado con numerosos beneficios saludables, por ejemplo la mejora de nuestra función hepática y digestiva, la eliminación de cálculos biliares, el control de los niveles hormonales y la presión sanguínea, la reducción del colesterol, el cuidado de la piel y el cabello, la prevención del estreñimiento y la hinchazón abdominal, la desintoxicación del cuerpo, el incremento del estado de alerta mental, entre otros. Veamos en detalle algunas de estas y otras propiedades. 1. Promueve la salud de la piel Gracias a sus propiedades desintoxicantes y altos niveles de vitaminas B y E, comer rábano negro ayuda a proteger la piel contra las afecciones inflamatorias y el estrés oxidativo, dos causas comunes de la aparición de arrugas y manchas de envejecimiento. 2. Ayuda a mejorar la función hepática El glutatión ha sido clasificado como uno de los antioxidantes más importantes en el cuerpo. Una de sus funciones es garantizar que el hígado no acumule demasiadas toxinas , sin embargo, a medida que el cuerpo envejece los niveles de glutatión comienzan a disminuir . Es por ello que se hace necesario mantener un consumo regular de alimentos ricos en glutatión, como el rábano negro . 3. Estimula el sistema inmune Los altos niveles de vitamina C de este tubérculo ayudan a reforzar el sistema inmune del cuerpo al estimular la producción de glóbulos blancos, nuestra primera línea de defensa contra patógenos, bacterias y toxinas no deseados . 4. Promueve la pérdida de peso El rábano negro es muy bajo en calorías y relativamente alto en fibra dietética, de ahí que provoque una mayor sensación de saciedad sin aumentar demasiado la ingesta calórica diaria . Esa es una propiedad muy útil para las personas que desean adelgazar y mantener estable su metabolismo. 5. Ayuda a tratar el hipertiroidismo Según varias investigaciones, si sufres de hipertiroidismo o has sido diagnosticado con la enfermedad de Graves, el consumo frecuente de esta hortaliza puede ayudar a regular tus niveles hormonales en el cuerpo y mejorar la salud de la tiroides . 6. Mejora los niveles de colesterol y presión arterial Varios estudios han encontrado que este tubérculo inusual ayuda a reducir los niveles de colesterol y mantener la presión arterial dentro de un rango saludable, lo que a su vez ayuda a reducir el riesgo de aterosclerosis, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, entre otras complicaciones . 7. Posee propiedades anti-cancerígenas Algunos de los antioxidantes presentes en este vegetal, por ejemplo las antocianinas, ayudan a reducir el estrés oxidativo y neutralizan el daño causado por los radicales libres, conduciendo a un menor riesgo de desarrollar cáncer y otras enfermedades crónicas . Te puede interesar: Formas de consumo del rábano negro Los rábanos negros se pueden disfrutar en diferentes preparaciones, tanto crudos como cocidos. Algunas de las opciones más comunes son: Salteados con un poco de mantequilla Cortados finamente como parte de una ensalada Horneados, sobre todo para hacer chips de rábano negro Como ingrediente en sopas y salsas Tip: mientras más tiempo pase el rábano negro bajo tierra, más duras serán su piel y su carne; a la hora de comprar es recomendable dejar de lado aquellos tubérculos grandes y escoger los que son más pequeños. 2 Recetas fáciles y apetitosas con rábano negro Chips crujientes de rábano negro Ingredientes: 1 libra de rábano negro 2 cucharadas de aceite de oliva Sal y pimienta al gusto Precalienta el horno a 400 grados. Mientras tanto, lava bien y seca los rábanos. Luego córtalos finamente para obtener rebanadas muy delgadas (mucho mejor si se tiene una mandolina). Coloca las rebanadas de rábano en un tazón, agrega el aceite de oliva, la sal, la pimienta, y mézclalas bien hasta lograr que todas las rebanadas estén cubiertas. Ahora extiende las rodajas en una bandeja para hornear, asegurándote de formar 1 sola capa; en caso de ser necesario usa 2 bandejas. Hornea los chips de rábano durante unos 20 minutos, o hasta que estén dorados, secos y crujientes. Retira la bandeja del horno, dejar enfriar por unos minutos y disfruta de unos chips saludables, bajos en calorías y naturalmente picantes. Ensalada saciante de rábano negro y manzana Ingredientes: 1 rábano negro mediano, cortado en juliana 2 cucharadas de jugo de limón fresco 1 manzana Granny Smith, cortada en rodajas muy finas 1 zanahoria grande, cortada en juliana 1/2 tallo de apio, cortado finamente 1 cucharada de semillas de girasol, tostadas y sin sal 1 cucharada de aceite de oliva 2 cucharadas de menta fresca picada Sal marina al gusto Pasos: Combina el rábano con el jugo de limón en un tazón pequeño y déjalo reposar durante 30 minutos. Cuando se haya suavizado un poco, agrega la manzana, el apio y la zanahoria. Rocía con aceite de oliva para humedecer todos los ingredientes, agrega las semillas de girasol, revuelve bien y espolvorea con la menta y sal al gusto. Además de su consumo como alimento, el rábano negro español es ampliamente comercializado como suplemento en forma de cápsulas, tabletas, jugo, polvo y extracto. Los suplementos de rábano negro pueden ser útiles para: Mejorar la función del hígado y la vesícula biliar Mantener una digestión saludable Promover la eliminación natural de toxinas en el cuerpo Siempre se recomienda adquirir un producto elaborado a partir de rábano negro que se haya cultivado de manera orgánica. Contraindicaciones y efectos secundarios Existen algunos efectos secundarios y contraindicaciones que se asocian al consumo excesivo de rábano negro. Al ser parte de la familia de la col, este rábano también contiene trazas de unas toxinas llamadas glucosinolatos, que cuando se consumen en grandes cantidades pueden interferir con la producción de la hormona tiroidea y conducir a la formación de un bocio. Por otra parte, algunas personas podrían ser alérgicas a esta hortaliza de raíz, de ahí que deban evitar su consumo. El compuesto sulfuro de dialilo, que se encuentra principalmente en el ajo, también está presente en el rábano negro como un subproducto del glucosinolato. El sulfuro de dialilo tiene efecto alérgeno e irritante para algunas personas; puede causar rinitis, asma alérgica y dermatitis de contacto en personas susceptibles (la alergia generalmente comienza en la punta de los dedos). Tampoco se considera un alimento seguro para personas que padecen de gastritis y úlceras en el sistema digestivo. Los expertos no recomiendan consumir 2 porciones de vegetales de esta familia en la misma comida, por ejemplo rábano negro con brócoli, repollo, nabo, coles de Bruselas, colirrábano o col rizada, ya que es probable que se duplique la dosis de glucosinolatos. Como regla general, es mejor comer porciones pequeñas de rábano negro, así como no comerlo todos los días, especialmente si se tiene antecedentes de hipotiroidismo. Fotos e imágenes (Haz clic en la imagen para verla en tamaño completo) ¿Cuál es el origen del rábano negro? Su verdadero origen aún no está claro del todo, pero se cree que el rábano negro está relacionado con el rábano silvestre, un tubérculo antiguo que se cultivaba en Egipto, incluso antes de las pirámides. Junto a otras variedades de rábano, la variedad de rábano negro ya era popular en Inglaterra y Francia desde el siglo XIX. ¿Cómo puedo cultivar el rábano negro? Las plantas de rábano negro son de crecimiento lento, con aproximadamente 60 días de maduración. Se suele sembrar a fines del verano o principios del otoño, para obtener una cosecha de finales de otoño a principios de invierno. Ten en cuenta las siguientes recomendaciones: Puedes plantar las semillas de rábano directamente en el jardín o en un espacio interior para trasplantar las plántulas más adelante. Siembra las semillas en un suelo bien drenado, arcilloso, que haya sido rastrillado y no tenga piedras. Debes colocarlas a una distancia de 2 a 4 pulgadas, o incluso más lejos, si deseas cosechar rábanos más grandes. Lo ideal sería que el área de cultivo recibiera al menos 6 horas de sol y el suelo tuviera un pH de 5.9 a 6.8. El cuidado del rábano negro es mínimo, solo debes asegurarte de mantener el suelo ligeramente húmedo. Después de 55 – 60 días ya podrás recoger la cosecha; los rábanos tendrán entre 3 y 4 pulgadas de ancho. Un rábano sano tendrá su piel muy oscura, de marrón oscura a negra, y será firme. Una vez cosechados puedes utilizarlos inmediatamente o almacenarlos en el refrigerador dentro de una bolsa (sin hojas ni tallos) por hasta 2 semanas. ¿El rábano negro engorda? El rábano negro es un tubérculo extremadamente bajo en calorías (solo 10 calorías por porción – 1 taza de 3 onzas), y además es alto en fibra dietética, lo que ayuda a crear una mayor sensación de saciedad sin tener que aumentar la cantidad de calorías en una comida. Se considera como un alimento compatible con cualquier plan de pérdida de peso. ¿Qué otros nombres tiene? Además de rábano negro, se conoce como rábano español y rábano negro español. Su nombre científico es Raphanus sativus L. var. Niger. (Haz clic en la imagen o el nombre del tubérculo para conocerlo en detalle) Fuentes:Publicado por: Luis F. Leyva. Última revisión: noviembre 10, 2019.¿Te ha sido de ayuda este artículo?» Para compartir esta página en las redes sociales, haz clic en alguno de los botones que verás a continuación. ¡Muchas gracias! El rábano negro es una hortaliza de raíz comestible que varía en forma y tamaño según su clase. Pertenece a la familia de las brasicáceas. El rábano negro tiene una forma redondeada y grande que en comparación, por ejemplo, con el rábano rosa, presenta un sabor más picante. Por ello, es empleado para elaborar sopas, guisos y platos con vegetales asados. Aunque pueda resultar curioso, el rábano negro es una gran fuente de alimentación. Sus beneficios y propiedades potencian una mejoría en nuestro organismo. En los momentos en los que nos podemos sentir con defensas bajas, el rábano negro es una gran ayuda. ¿Cuál es el origen del rábano negro? El rábano negro tiene origen desconocido, aunque desde hace milenios sus propiedades medicinales son usadas. Se sabe que ya en el antiguo Egipto se utilizaba. Por mucho tiempo que haya pasado desde el descubrimiento de sus beneficios, estos siguen permaneciendo en la actualidad. ¿Quieres saber porqué es importante tomar rábano negro? ¡Sigue leyendo! Propiedades del rábano negro Son muchas las propiedades y beneficios que nos provee el rábano negro. Te contamos a continuación cuáles son las más importantes. Muchas vitaminas y bajo en grasa El rábano negro tiene una composición nutricional bastante favorable. Es un alimento bajo en calorías y contiene vitaminas, minerales y oligoelementos. Por ello aporta: Vitamina A presente en el betacaroteno, ya que es una provitamina A. Esto contribuye a la prevención de enfermedades infecciosas. Vitamina del grupo B, sobre todo vitamina B9. Interviene en los procesos inmunológicos. Vitamina C. Previene el cansancio, enfermedades cardiovasculares o manchas en la piel. Este mineral ayuda a que los nutrientes fluyan a las células y a expulsar los desechos de estas. El micromineral yodo participa en el funcionamiento celular. Este elemento favorece el mantenimiento celular, nervioso, óseo e inmunitario. Potencia el crecimiento óseo. Depura el hígado El hígado es uno de los órganos más importantes. Cuenta con la capacidad de regenerarse al sufrir algún daño. El rábano negro contiene compuestos orgánicos azufrados que favorecen el drenaje del hígado. También ayuda a la vesícula biliar al eliminar toxinas y residuos. Además, favorece también al sistema respiratorio gracias a su contenido azufrado. No te pierdas cuáles son las causas de hígado graso más frecuentes. Reduce posibles migrañas ¿Comer mucho rábano es malo? ¡No es para nada malo si lo tomas en su justa medida! Al facilitar una mayor depuración, posibilita terminar con migrañas y dolores de cabeza que provienen de un mal funcionamiento hepático. Ayuda a mejorar dolores de estómago Gracias a la depuración del hígado, el rábano negro se aconseja para mejorar los problemas de estómago. Las propiedades tanto colagogas (que facilitan la eliminación de la bilis) y coleréticas (que estimulan la secreción biliar) pueden utilizarse para aliviar problemas biliares y hepáticos. Lo anterior es muy interesante para casos de cólicos hepáticos, insuficiencia hepática, alergias digestivas, o migrañas de origen hepático. Por sus propiedades bactericidas previene y combate las infecciones intestinales. Teniendo en cuenta todo esto, es evidente que tiene una gran fuerza para facilitar la digestión. Ayuda a la vesícula biliar La vesícula biliar trabaja junto al hígado, almacenando la bilis, absorbiendo grasas y realizando el proceso de digestión. Debido a esto, el rábano negro también posibilita un buen funcionamiento en la vesícula, ya que estimula la secreción biliar y elimina la bilis innecesaria. Reduce el colesterol en la sangre El rábano negro cuenta también con un gran efecto hipolipemiante. Debido a esto se disminuyen los niveles de lípidos en sangre. Alivia el estreñimiento El rábano negro es capaz también de aliviar el estreñimiento crónico y, con ello, regula las funciones del colon. Esto se debe a su alto contenido en fibra y agua, que ayuda a esta función. No te pierdas los mejores remedios caseros para el estreñimiento en este enlace. Es diurético Gracias de nuevo a su alto contenido en agua y potasio, ayuda a depurar. Gracias a esto previene y elimina pequeños cálculos renales. Esto fue demostrado por la investigación de Hibraín Guillermo Castro Torres, alumno del doctorado de Ciencias Biomédicas de la UNAM. Pincha aquí para más información. Al experimentar con este vegetal confirmó que al solidificarse los cálculos y colesterol en la vesícula, se pueden desintegrar al tomar el zumo del rábano. A raíz de esto, el rábano negro tiene propiedades antibactericidas que permite eliminar las bacterias relacionadas con infecciones en el organismo. Referido a esto, ayuda para las personas que sufren de cistitis o infecciones urinarias recurrentes. Se puede usar para heridas externas Gracias a su acción rubefaciente ayuda a las inflamaciones osteoarticulares. Por esto, se usa en forma de apósitos. Lo mismo sucede en los casos de heridas, eczemas, pequeñas quemaduras, etc. En su mayoría se usa el zumo o su forma de cataplasma, cuya acción es antiséptica o antimicrobiana. Es potencial contra el cáncer Algunos estudios han barajado la posibilidad de que el rábano negro sea una opción contra el cáncer. Tras ver sus distintos beneficios, se asocia sobre todo a la posibilidad de combatir el cáncer de vejiga y el cáncer de colón. ¿Cómo tomar el rábano negro? Es necesario tomar los rábanos negros frescos y también no tomarlos tras horas después desde que se compra. Su consumo debe ser completamente fresco si queremos disfrutar las propiedades mejor. Por otro lado, es necesario saber que las partes que se usan en su mayoría es la raíz y las hojas. Su alta volatilidad de los aceites esenciales hace que sean las partes más usadas. Además, también se puede tomar crudo, cocido, en ensalada, en zumo… Contraindicaciones del rábano negro El rábano negro es una verdura conocida por sus pocos riesgos a la hora de consumirlo. De todas formas, debido a sus ingredientes, no se suele recomendar para las siguientes personas: Personas con gastritis Gente con obstrucción de los conductos biliares Con úlceras gástricas Con una úlcera duodenal Hipotiroidismo Dónde comprar rábano negro barato ¿Te gustaría comprar rábano negro económico? Puedes comprarlo a través de Internet al mejor precio, en páginas como Promofarma. Puedes comprar ampollas, píldoras, pastillas, viales, semillas… Es muy común encontrarlo con alcachofa. Las mejores marcas de rábano negro son las siguientes: Arkopharma Integralia Biform Naturactive Holofit Soria Natural (Cyrasil) Super Diet… Comprar Rábano Negro Fuentes y referencias Este blog utiliza enlaces de afiliación de Amazon y de otras plataformas. Cada vez que compras algo a través de ellos, estás apoyando mi trabajo con un porcentaje.