Click to prove you're human

La moringa es un árbol considerado dentro de la familia de las oleíferas, cuyo origen se ubica en los países medio-orientales (India, Afganistán Pakistán y Bangladesh, entre otros), que además es cultivada en los países del trópico. Sus hojas, frutas, flores, corteza, raíces y semillas son utilizados para la elaboración de medicinas naturales.Por ser una importante reserva de nutrientes, se usa en programas alimenticios en la lucha contra la desnutrición en India y en África. Las vainas maduras son cocinadas como si fuesen guisantes o asadas (haciendo las veces de nueces), y las verdes son preparadas como las judías u otros granos. Las hojas son desecadas y pulverizadas (reteniendo sus vitaminas y minerales) para luego ser utilizadas como condimento, o cocidas y usadas como se hace con la acelga y la espinaca.Sin embargo, sus semillas en particular, han recibido una atención especial por sus múltiples propiedades, y es de ellas que hablaremos en el presente artículo de ONsalus, explicando para qué sirven las semillas de moringa, sus beneficios y cómo tomarlas correctamente y para adelgazar. Índice El mayor beneficio de las semillas de moringa es a nivel nutricional, dado que son múltiples sus aportes. Contienen:Siete veces la cantidad de vitamina C que la naranja.Diez veces el contenido de vitamina A que encontramos en la zanahoria.Diecisiete veces más concentración de calcio que en la leche.Quince veces más potasio que el que se encuentra en los plátanos.Nueve veces más proteínas que el aportado por el yogur.Veinticinco veces mayor cantidad de hierro que en la espinaca.Y esto es solo hurgar en la superficie de los beneficios de las semillas de moringa. A continuación, explicamos con detalle para qué sirven las semillas de moringa y cuáles son todos los beneficios para la salud de nuestro organismo.Como complemento nutricionalEl aporte nutricional de solo 100 gramos de semillas de moringa es el siguiente:Carbohidratos: 8,53 mgProteínas: 2,10 grGrasas totales: 0,20 mgFibra dietética: 3,2 grColesterol: 0Niacina (Vitamina B1): 0,620 mgCalcio: 30 mgMagnesio: 45 mgFósforo: 50 mgPotasio: 461 mgControl de presión arterial y mejora de salud cardiovascularEl contenido de antioxidantes y de ácido oleico (un hipolipemiante natural) en las semillas de moringa limita el estrés oxidativo que puede conducir a enfermedades cardíacas, insuficiencia cardíaca e hipertensión arterial.Moringa para la diabetesVarios estudios han encontrado que las semillas de moringa reducen los niveles de glucemia en pacientes diabéticos por su alto contenido en isotiocianatos.Alto contenido de fibraLa moringa tiene un alto contenido de fibra soluble, por ello, contribuye de forma importante a la movilización del contenido intestinal y a la eliminación de las grasas, lo que es un factor clave para el mantenimiento de un sistema cardiovascular saludable.Aumentan la energía y corrige la anemiaSu aporte de hierro permite la producción de más hemoglobina, lo que mejora el aporte de oxígeno a los tejidos y, con ello, de los niveles de energía.Propiedades antiartríticas y antiinflamatoriasSe ha demostrado que el extracto de semillas de moringa tiene poderosas propiedades antiartríticas y una elevada actividad antiinflamatoria.Ayuda para dormirEl aceite extraído de ellas estimula el sueño mediada por inducción hormonal. Son, asimismo, una fuente importante de triptófano, esto beneficiaría la función de los neurotransmisores y contribuiría a disminuir la fatiga y/o el insomnio.Reducen el colesterolVarios estudios han mostrado los beneficios de la moringa en la reducción del colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad o colesterol malo) y el aumento del colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad o colesterol bueno).Previene el envejecimiento prematuroEl aceite extraído de estas semillas tiene casi 30 antioxidantes diferentes. La piel tiene buena absorción de este aceite y puede recibirlos fácilmente, reduciendo adicionalmente el daño de los radicales libres en la piel.Alivia problemas digestivos y del colonSus propiedades antioxidantes ayudan a reducir los síntomas de las úlceras y un estudio halló que el polvo de las semillas mejoró la integridad de los tejidos del colon y redujo la severidad de la inflamación que se produce en la colitis ulcerosa.Alivia el asmaLos efectos antiinflamatorios y antiespasmódicos de las semillas de moringa pueden ayudar a aliviar la gravedad y la frecuencia de los síntomas asociados con el asma bronquial.Agente antianafilácticoLa anafilaxia es una reacción alérgica severa que debe tratarse como una urgencia o puede llevar a la muerte. Un estudio examinó el efecto antianafiláctico del extracto de semillas de moringa y sus resultados sugieren que podría ser un potencial agente antianafiláctico.Propiedades antibacterianas y antifúngicasLas semillas de moringa actúan como antibacteriano y antifúngico, por lo que es usado para tratar y prevenir las infecciones causadas por bacterias, virus y hongos.Útiles en la lucha contra el cáncer de mamaUn estudio publicado encontró que el polvo de las semillas tiene un efecto antiproliferativo en un tipo específico de células del cáncer de mama.Protegen el hígadoLos antioxidantes presentes en las semillas ofrecen protección contra el daño hepático y promueven la salud general del hígado, contribuyendo incluso a la reparación del daño debido a hepatitis. Las semillas de moringa pueden ser tomadas de diversas formas:Si puedes conseguir semillas frescas, puedes hervirlas como si fueran guisantes y usarlas como acompañamiento de cualquier comida.Las semillas secas se pueden comer igual que las nueces, así que agrégalas a la granola o a cualquier otra mezcla que prepares con nueces y frutas secas, incluyendo semillas de cáñamo.El polvo de las semillas puedes agregarlo a cualquier comida, yogur, batido o sopa y no altera los sabores, agregando valor nutricional a las mismas.El aceite de semillas de moringa (aceite de ben) se puede usar en cosméticos y es comestible, aunque su precio es muy elevado. El consumo de las semillas de moringa se ha dispuesto también para perder peso. Algunas formas de tomar semillas de moringa para adelgazar son:Como cápsulasPela las semillas hasta que quede solo el centro blanco (quítales las alas blancas externas y la cubierta marrón).Tómalas con agua, como tomarías la cápsula de cualquier medicamento.Una cápsula 3 veces al día (no superar las 3 cápsulas al día).Con las comidasPica en trozos 3 semillas y agrégalas a la ensalada o a cualquier otro alimento que vayas a consumir (cocido o no).Recuerda no consumir más de 3 semillas por día.En batidosMezcla 3 semillas de moringa con la fruta que desees tomar.Lícualas bien y tómalas una vez al día, en el desayuno o la merienda.En polvoPulveriza las semillas (puedes hacerlo en la licuadora o algún triturador o procesador de alimentos).Mezcla media cucharada rasa del polvo con avena y miel.Tómalo una vez al día.OBSERVACIÓN: Puedes usar una de las formas descritas antes o alternarlas a lo largo de los días, teniendo en cuenta que:Debes tomarlas a diario.No debes hacerlo por más de dos meses. Al cumplirse este tiempo, descansa un mes y retoma nuevamente.Nunca consumir más de 3 semillas al día en cualquiera de sus formas.Para mayor efectividad, complementa la ingesta de semillas de moringa con una dieta sana y ejercicio leve a moderado.Puedes conseguir más información en el artículo Cómo tomar la moringa para adelgazar. Este artículo es meramente informativo, en ONsalus.com no tenemos facultad para recetar tratamientos médicos ni realizar ningún tipo de diagnóstico. Te invitamos a acudir a un médico en el caso de presentar cualquier tipo de condición o malestar. Si deseas leer más artículos parecidos a Semillas de moringa: para qué sirven y cómo tomarlas, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Alimentación. Bibliografía Kessler, M. (18 de mayo de 2018). The health benefits of moringa seeds, de Doctors Health Press. Artículos relacionados irma alfonzo 30/05/2020 Soy una/Sra diabética y quiero saber como rebajar Francisco Zapata 24/08/2020 Hola Irma! La Diabetes, como sabes, es una condición delicada. En tu caso, la indicación de un régimen para perder peso debería hacer un médico Nutriólogo o un licenciado en Nutrición (Nutricionista), de preferencia que trabaje en coordinación con tu Endocrino (que de seguro tienes uno). Saludos! La moringa es una planta natural que sirve para regular los niveles de azúcar en la sangre, tratar diversas enfermedades respiratorias, proteger el hígado, prevenir la anemia, reducir la fatiga muscular y favorecer la pérdida de peso. Esta planta se destaca por su alto contenido de nutrientes como hierro, calcio, carotenoides, quercetina y vitamina C, así como por compuestos bioactivos como los polifenoles y el ácido clorogénico, los cuales le confieren potentes propiedades antioxidantes, antidiabéticas, analgésicas y antiinflamatorias. El nombre científico de la moringa es Moringa oleifera, y la parte más utilizada de la planta son sus hojas, que contienen la mayor concentración de antioxidantes. Estas pueden consumirse en forma de té, cápsulas o polvo. Además de las hojas, también se pueden consumir sus semillas, tanto enteras como en forma de aceite. Este contenido tiene fines informativos y no reemplaza la orientación médica. No interrumpa ningún tratamiento sin la debida asesoría. Para qué sirve y beneficios El consumo regular de moringa sirve para: 1. Aumenta la capacidad respiratoria Según un estudio científico, la ingesta de moringa podría ayudar a aliviar los síntomas y la severidad de los ataques de asma. Esto se debe a que hubo un aumento en de la hemoglobina y a que los individuos presentaron mejorías en la capacidad respiratoria. 2. Previene la diabetes La moringa posee propiedades que ayudan a regular el estrés oxidativo debido a su propiedad antioxidante, que evita el daño que causan los radicales libres a las células y a su vez favorece la disminución de los niveles de azúcar en sangre. Conozca otras plantas que poseen propiedades antidiabéticas. 3. Protege el corazón Al ser rica en fibras, el consumo de moringa podría evitar la absorción de colesterol en el intestino. Además, esta planta posee diversos compuestos bioactivos, como la quercetina y polifenoles, que actúan como antioxidantes y reducen la inflamación crónica, disminuyendo así el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. 4. Regula la presión arterial Debido a la presencia de tocoferoles, polifenoles, y flavonoides, la moringa podría regular la presión arterial debido a que posee propiedades vasodilatadoras, que ayudan a relajar los vasos sanguíneos y mejorar la circulación de la sangre. 5. Favorece la pérdida de peso La moringa es una planta rica en fibras y en proteínas que ayudan a aumentar la sensación de saciedad, disminuyendo la cantidad de alimentos que son ingeridos y favoreciendo la pérdida de peso. Además, algunos estudios en animales indican que podría reducir la cantidad de grasa acumulada en el organismo, todavía no se tiene muy claro cuál es el mecanismo, por lo que son necesarios más estudios al respecto. 6. Previene y combate la anemia Las hojas de la moringa poseen una elevada cantidad de hierro, por lo que su consumo regular, podría favorecer el aumento de los glóbulos rojos, la hemoglobina, el hematocrito y del total de hierro en sangre, previniendo y combatiendo la anemia. Conozca una lista de alimentos ricos en hierro. 7. Aumenta las defensas del organismo La moringa posee sustancias antioxidantes como polifenoles, vitamina C y betacarotenos, sustancias que estimulan el sistema inmune y ayudan a combatir infecciones y microorganismos. 8. Alivia el dolor y la inflamación Gracias a sus compuestos bioactivos como isotiocianatos, quercetina, polifenoles, ácido clorogénico, vitaminas C y A, la moringa podría ayudar a reducir la inflamación en el organismo, aliviando los síntomas de enfermedades como reumatismo, artrosis, colitis ulcerosa o la inflamación de la próstata, por ejemplo. Vea otros antiinflamatorios naturales. 9. Protege e hidrata la piel La moringa es una planta nutritiva, pues aporta vitaminas C, A y del complejo B, las cuales favorecen la producción de colágeno, la cicatrización y la hidratación de la piel, protegiéndola de los daños causados por los rayos UV. 10. Mejora la salud del sistema digestivo El consumo de moringa podría prevenir y tratar la formación de úlceras estomacales, además podría ayudar a combatir el estreñimiento y las hemorroides, no solo por su alto contenido de fibras, sino también gracias a su efecto vasodilatador, que mejora la circulación sanguínea y aliviar el malestar que causan las hemorroides. 11. Disminuye el riesgo de cáncer Algunos estudios indican que la moringa, debido a su efecto antioxidante, podría disminuir el riesgo de cáncer al inducir la muerte de las células malignas, especialmente en el caso del cáncer de mama y el cáncer colorrectal. 12. Mantiene la salud visual La moringa posee betacaroteno, una sustancia precursora de la vitamina A, que es importante para mantener la salud visual. Esta vitamina es necesaria para la producción de ciertos pigmentos visuales para ver el espectro de la luz. 13. Disminuye los efectos de la menopausia Debido a que ayuda a mantener los niveles de inflamación y de estrés oxidativo durante esta etapa, el consumo de moringa podría generar un balance natural de las hormonas que se ven afectadas durante esta fase, aliviando así los síntomas de la menopausia. Vea cómo identificar los síntomas de la menopausia. 14. Preserva la salud ósea Al ser rica en calcio, la moringa sirve para mantener la salud de los dientes y promover el desarrollo y mantenimiento de la estructura ósea, siendo importante para prevenir enfermedades como la osteopenia u osteoporosis, que es una enfermedad que deja los huesos débiles, pudiendo provocar fracturas. Conozca qué es la osteoporosis y sus principales causas. 15. Protege el hígado La moringa tiene compuestos antioxidantes y antiinflamatorios que ayudan a cuidar la salud del hígado, ya que mejorar su funcionamiento y tiene un efecto preventivo y terapéutico en casos de esteatosis hepática causada por una dieta rica en grasas. 16. Disminuye la fatiga muscular La moringa tiene propiedades que ayudan a mejorar el rendimiento físico y reducen la fatiga muscular, porque facilita la movilización de los depósitos de grasa del organismo, retardando el agotamiento de las reservas de glucógeno muscular y disminuyendo la acumulación de sustancias relacionadas con el desgaste del músculo, como lactato. De esta manera, la moringa puede ser recomendada para personas que realizan algún entrenamiento intenso o que practican algún deporte. 17. Combate la candidiasis y otros hongos Debido a los compuestos alcaloides, flavonoides y esteroides, la moringa podría inhibir el crecimiento de la Candida albicans, ayudando a prevenir y mejorar la candidiasis. Lea también: 11 remedios caseros para la candidiasis y hongos genitales tuasaude.com/es/remedio-casero-para-la-candidiasis Además, también podría combatir otros hongos como el Aspergillus flavus, Aspergillus terreus, Aspergillus nidulans, Rhizoctonia solani, Aspergillus niger, Aspergillus oryzae, Fusarium solani, Penicillium sclerotigenum, Cladosporium cladosporioides, entre otros. 18. Aumenta la producción de leche materna La moringa se prescribe a menudo como galactogogo para ayudar a aumentar la producción de leche materna. Aunque sus mecanismos exactos no se conocen completamente, parece contener fitoestrógenos que actúan de forma similar al estrógeno natural del cuerpo, una hormona importante para la producción de leche. También parece mejorar los niveles de prolactina, otra hormona que desempeña un papel fundamental en la producción de leche materna. Propiedades de la moringa La moringa posee diversas propiedades medicinales, entre las que se destacan su acción antioxidante, antiinflamatoria, analgésica, antidiabética, vasodilatadora, anticolinérgica, antirreumática, antihipertensiva, antiobesidad, hepatoprotectora, antimicrobiana, antifúngica y cicatrizante. Estas propiedades se deben a la presencia de compuestos bioactivos como alcaloides, flavonoides, esteroides, glucosinolatos, isotiocianatos, polifenoles (como la quercetina y el ácido clorogénico), taninos, vitaminas C y A, y betacarotenos. Cómo tomar Aunque todavía no existe una dosis científica totalmente comprobada que se deba ingerir de moringa, algunos estudios sugieren que la ingesta sea de hasta 400 mg por día. Esta cantidad podría ser suficiente para aportar todos los beneficios mencionados anteriormente, debiendo ser utilizada para complementar el tratamiento médico y no para sustituirlo. Asimismo, en los casos de diabetes e hipertensión es importante conversar con su médico tratante antes de ingerirla, porque podría ser necesario alterar las dosis de los medicamentos que están siendo utilizados en el tratamiento de estas enfermedades. Las diversas formas de tomar moringa son: 1. Té de moringa El té de moringa es la forma más utilizada del consumo, debido a que es rápido y fácil de hacer, pudiendo consumirse a cualquier hora del día. Ingredientes 1 cucharadita de hojas de moringa; 250 mL de agua. Modo de preparación Colocar el agua en una olla a fuego medio hasta que hierva, agregar 1 cucharada de hojas de moringa, tapar y dejar reposar durante 5 minutos. Colar y beber 2 tazas de té al día. 2. Semillas Otra forma de ingerir la moringa es a través de sus semillas, las cuales deben descascarse y tragarse, como si fuese una pastilla, con un vaso de agua, pudiendo consumirse 3 gramos al día, aproximadamente entre 2 a 3 semillas. 3. Cápsulas La moringa también se puede comprar en forma de cápsulas o polvo. La mayoría de las cápsulas de moringa suelen tomarse una vez al día, antes del desayuno. Sin embargo, debes leer las etiquetas del fabricante para obtener instrucciones más completas, ya que la dosificación de las cápsulas puede variar. Al tratarse de una planta que aún está en estudio, no se ha establecido una dosis específica para cada una de las enfermedades o beneficios mencionados. Por el momento, solo se dispone de una dosis recomendada de manera general. 4. Polvo El polvo de moringa generalmente viene con una cuchara medidora. Este polvo se puede añadir al agua, batido, yogur o sopa para obtener beneficios para la salud. La frecuencia y la dosificación variarán según la marca, por lo que debes consultar la etiqueta del fabricante. 5. Aceite de moringa comestible Además de las formas de consumo mencionadas anteriormente, la moringa también puede encontrarse en el mercado en forma de aceite puro. Este aceite es extraído de las semillas de la moringa a través de la técnica de prensado en frío y es rico en grasas monoinsaturadas y aparentemente en vitamina E. Algunos estudios también han encontrado una buena actividad antioxidante en este aceite, debido a que contiene compuestos fenólicos similares a los de las hojas. Todo apunta a que su consumo podría traer beneficios para la salud, sin embargo, los estudios sobre esta forma de consumo de la moringa son muy limitados. Por cuánto tiempo se debe tomar la moringa La moringa es una planta que actualmente se encuentra en estudios, por lo que no debe ingerirse por más de 2 a 3 semanas, ya sea en forma de té, cápsulas, semillas o en polvo, especialmente si no existe acompañamiento de un profesional de la salud, debido a que podría causar efectos secundarios desconocidos. El tiempo en que debe descansar del suplemento es de al menos 1 mes antes de volver a tomarlo, siendo esta una recomendación para cualquier planta natural en general. Para qué sirve la moringa en la mujer Además de todos los beneficios mencionados anteriormente, algunos estudios indican que la moringa podría ayudar a equilibrar los niveles hormonales, lo que puede ser beneficioso en el tratamiento de ciertos trastornos menstruales y para aliviar los síntomas asociados con la premenopausia y la menopausia, como las alteraciones del humor, la fatiga, el dolor en las articulaciones, mejora los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre, entre otros. Además, la moringa aporta nutrientes esenciales durante la premenopausia y la menopausia, lo que contribuye a reducir el riesgo de desarrollar osteoporosis. Para qué sirve la moringa en el hombre El exceso de radicales libres puede afectar la calidad del semen, aumentando el riesgo de padecer infertilidad masculina. Lea también: Radicales libres: qué son, cómo se forman y ejemplos tuasaude.com/es/radicales-libres Además de los beneficios mencionados anteriormente, algunos estudios parecen indicar que la moringa podría aliviar el impacto de los radicales libres en el sistema reproductor masculino. Esto ayuda a mejorar la calidad del semen, aumentando la libido, la erección y la eyaculación actuando directamente sobre las vías de la función reproductora masculina o utilizando sus propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antihiperglucémicas y antiapoptóticas, por lo que puede ser una alternativa potencial para el tratamiento de la infertilidad masculina. Posibles efectos secundarios Algunos posibles efectos secundarios de la moringa incluyen náuseas, vómitos, diarrea y picazón y erupciones en la piel. Además, en personas con hipersensibilidad a esta planta, podría desencadenarse una reacción alérgica severa, con síntomas como dificultad para respirar, picazón en la piel, hinchazón en el rostro, labios y lengua, entre otros. Vea cómo identificar una reacción alérgica severa. En casos poco frecuentes, también podría provocar rabdomiólisis, una afección que implica la destrucción de fibras musculares. Esto puede manifestarse con síntomas como debilidad, fatiga muscular, disminución en la producción de orina u orina de color oscuro. Lea también: Rabdomiólisis: qué es, síntomas, causas y tratamiento tuasaude.com/es/rabdomiolisis Es fundamental evitar el consumo de la cáscara de la raíz y de sus extractos, ya que contienen sustancias tóxicas que pueden causar parálisis u otras complicaciones. Sin embargo, aún se necesitan más estudios científicos a largo plazo para comprender mejor los efectos adversos de esta planta, especialmente cuando se utiliza en dosis altas o por períodos prolongados. Contraindicaciones No se recomienda la ingestión de moringa para mujeres embarazadas, ya que la seguridad de esta planta medicinal no ha sido estudiada en mujeres embarazadas. Las personas con problemas de tiroides también deben evitar consumir esta planta, ya que parece afectar la producción de hormonas tiroideas. Debes consultar con tu médico antes de consumir moringa, especialmente si tienes una enfermedad crónica. En la tabla a continuación se muestra la composición nutricional por cada 100 g de moringa en polvo: Es importante mencionar que para obtener los beneficios de esta planta, se debe mantener un estilo de vida saludable, que incluya una alimentación equilibrada y la realización de actividad física de forma regular. Recetas saludables con moringa Algunas opciones saludables y deliciosas para preparar con la moringa son: 1. Tomates rellenos con carne y moringa Ingredientes: 8 tomates medianos; 400 gr de carne picada; Media cebolla; Medio pimiento verde; 2 cucharaditas de aceite de oliva; 8 cucharadas de moringa en polvo; 1 diente de ajo; Caldo de carne; Sal a gusto. Modo de preparación: Cortar la cebolla, ajo y pimiento en trocitos. Poner a calentar la sartén y cuando alcance una temperatura media, añadir todos los ingredientes junto a la sal y el caldo de carne, además de la carne, de manera que esta última tome todos los sabores de las verduras. Por otro lado, lavar los tomates y cortar los 2 extremos. En uno de ellos sacar toda la pulpa y rellenar con la carne cada uno de ellos, y servir acompañada de una ensalada o papas asadas, por ejemplo. 2. Panqueques de moringa Ingredientes: 1 cucharada de moringa en polvo; 1/2 taza de leche o bebida vegetal; 2 cucharadas de harina de avena; 2 huevos; Esencia de vainilla; 1 cucharadita de azúcar mascabado; 1 cucharada de coco rallado. Modo de preparación: Mezclar todos los ingredientes, dejar reposar 30 minutos. Luego, calentar una sartén o panquequera con un chorrito de aceite vegetal. Verter una cantidad de la mezcla y cocinar el panqueque 3/4 minutos cada lado y volver a verter otra cantidad de la mezcla hasta utilizar todo el contenido. Luego, ya se pueden comer los panqueques de moringa y rellenar con crema de maní, yogur griego, frutos secos o frutas, por ejemplo. 3. Batido de moringa Ingredientes: 2 plátanos; 1 rodaja de melón; 6 fresas; 1 vaso de leche; 1 cucharada de moringa en polvo (otra opción es 3 o 4 hojas trituradas); Modo de preparación: Lavar, pelar las frutas y cortarlas en pedacitos. Colocar todos los ingredientes en la batidora, añadir la leche y la moringa y batir. También se le pueden añadir almendras o nueces para que quede más energético. Además de eso, para que quede más fresco, se le puede adicionar algunos hielos o dejarlo enfriar, al menos, dos horas en la nevera. La moringa es un árbol considerado dentro de la familia de las oleíferas, cuyo origen se ubica en los países medio-orientales (India, Afganistán Pakistán y Bangladesh, entre otros), que además es cultivada en los países del trópico. Sus hojas, frutas, flores, corteza, raíces y semillas son utilizados para la elaboración de medicinas naturales.Por ser una importante reserva de nutrientes, se usa en programas alimenticios en la lucha contra la desnutrición en India y en África. Las vainas maduras son cocinadas como si fuesen guisantes o asadas (haciendo las veces de nueces), y las verdes son preparadas como las judías u otros granos. Las hojas son desecadas y pulverizadas (reteniendo sus vitaminas y minerales) para luego ser utilizadas como condimento, o cocidas y usadas como se hace con la acelga y la espinaca.Sin embargo, sus semillas en particular, han recibido una atención especial por sus múltiples propiedades, y es de ellas que hablaremos en el presente artículo de ONsalus, explicando para qué sirven las semillas de moringa, sus beneficios y cómo tomarlas correctamente y para adelgazar. Índice El mayor beneficio de las semillas de moringa es a nivel nutricional, dado que son múltiples sus aportes. Contienen:Siete veces la cantidad de vitamina C que la naranja.Diez veces el contenido de vitamina A que encontramos en la zanahoria.Diecisiete veces más concentración de calcio que en la leche.Quince veces más potasio que el que se encuentra en los plátanos.Nueve veces más proteínas que el aportado por el yogur.Veinticinco veces mayor cantidad de hierro que en la espinaca.Y esto es solo hurgar en la superficie de los beneficios de las semillas de moringa. A continuación, explicamos con detalle para qué sirven las semillas de moringa y cuáles son todos los beneficios para la salud de nuestro organismo.Como complemento nutricionalEl aporte nutricional de solo 100 gramos de semillas de moringa es el siguiente:Carbohidratos: 8,53 mgProteínas: 2,10 grGrasas totales: 0,20 mgFibra dietética: 3,2 grColesterol: 0Niacina (Vitamina B1): 0,620 mgCalcio: 30 mgMagnesio: 45 mgFósforo: 50 mgPotasio: 461 mgControl de presión arterial y mejora de salud cardiovascularEl contenido de antioxidantes y de ácido oleico (un hipolipemiante natural) en las semillas de moringa limita el estrés oxidativo que puede conducir a enfermedades cardíacas, insuficiencia cardíaca e hipertensión arterial.Moringa para la diabetesVarios estudios han encontrado que las semillas de moringa reducen los niveles de glucemia en pacientes diabéticos por su alto contenido en isotiocianatos.Alto contenido de fibraLa moringa tiene un alto contenido de fibra soluble, por ello, contribuye de forma importante a la movilización del contenido intestinal y a la eliminación de las grasas, lo que es un factor clave para el mantenimiento de un sistema cardiovascular saludable.Aumentan la energía y corrige la anemiaSu aporte de hierro permite la producción de más hemoglobina, lo que mejora el aporte de oxígeno a los tejidos y, con ello, de los niveles de energía.Propiedades antiartríticas y antiinflamatoriasSe ha demostrado que el extracto de semillas de moringa tiene poderosas propiedades antiartríticas y una elevada actividad antiinflamatoria.Ayuda para dormirEl aceite extraído de ellas estimula el sueño mediada por inducción hormonal. Son, asimismo, una fuente importante de triptófano, esto beneficiaría la función de los neurotransmisores y contribuiría a disminuir la fatiga y/o el insomnio.Reducen el colesterolVarios estudios han mostrado los beneficios de la moringa en la reducción del colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad o colesterol malo) y el aumento del colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad o colesterol bueno).Previene el envejecimiento prematuroEl aceite extraído de estas semillas tiene casi 30 antioxidantes diferentes. La piel tiene buena absorción de este aceite y puede recibirlos fácilmente, reduciendo adicionalmente el daño de los radicales libres en la piel.Alivia problemas digestivos y del colonSus propiedades antioxidantes ayudan a reducir los síntomas de las úlceras y un estudio halló que el polvo de las semillas mejoró la integridad de los tejidos del colon y redujo la severidad de la inflamación que se produce en la colitis ulcerosa.Alivia el asmaLos efectos antiinflamatorios y antiespasmódicos de las semillas de moringa pueden ayudar a aliviar la gravedad y la frecuencia de los síntomas asociados con el asma bronquial.Agente antianafilácticoLa anafilaxia es una reacción alérgica severa que debe tratarse como una urgencia o puede llevar a la muerte. Un estudio examinó el efecto antianafiláctico del extracto de semillas de moringa y sus resultados sugieren que podría ser un potencial agente antianafiláctico.Propiedades antibacterianas y antifúngicasLas semillas de moringa actúan como antibacteriano y antifúngico, por lo que es usado para tratar y prevenir las infecciones causadas por bacterias, virus y hongos.Útiles en la lucha contra el cáncer de mamaUn estudio publicado encontró que el polvo de las semillas tiene un efecto antiproliferativo en un tipo específico de células del cáncer de mama.Protegen el hígadoLos antioxidantes presentes en las semillas ofrecen protección contra el daño hepático y promueven la salud general del hígado, contribuyendo incluso a la reparación del daño debido a hepatitis. Las semillas de moringa pueden ser tomadas de diversas formas:Si puedes conseguir semillas frescas, puedes hervirlas como si fueran guisantes y usarlas como acompañamiento de cualquier comida.Las semillas secas se pueden comer igual que las nueces, así que agrégalas a la granola o a cualquier otra mezcla que prepares con nueces y frutas secas, incluyendo semillas de cáñamo.El polvo de las semillas puedes agregarlo a cualquier comida, yogur, batido o sopa y no altera los sabores, agregando valor nutricional a las mismas.El aceite de semillas de moringa (aceite de ben) se puede usar en cosméticos y es comestible, aunque su precio es muy elevado. El consumo de las semillas de moringa se ha dispuesto también para perder peso. Algunas formas de tomar semillas de moringa para adelgazar son:Como cápsulasPela las semillas hasta que quede solo el centro blanco (quítales las alas blancas externas y la cubierta marrón).Tómalas con agua, como tomarías la cápsula de cualquier medicamento.Una cápsula 3 veces al día (no superar las 3 cápsulas al día).Con las comidasPica en trozos 3 semillas y agrégalas a la ensalada o a cualquier otro alimento que vayas a consumir (cocido o no).Recuerda no consumir más de 3 semillas por día.En batidosMezcla 3 semillas de moringa con la fruta que desees tomar.Lícualas bien y tómalas una vez al día, en el desayuno o la merienda.En polvoPulveriza las semillas (puedes hacerlo en la licuadora o algún triturador o procesador de alimentos).Mezcla media cucharada rasa del polvo con avena y miel.Tómalo una vez al día.OBSERVACIÓN: Puedes usar una de las formas descritas antes o alternarlas a lo largo de los días, teniendo en cuenta que:Debes tomarlas a diario.No debes hacerlo por más de dos meses. Al cumplirse este tiempo, descansa un mes y retoma nuevamente.Nunca consumir más de 3 semillas al día en cualquiera de sus formas.Para mayor efectividad, complementa la ingesta de semillas de moringa con una dieta sana y ejercicio leve a moderado.Puedes conseguir más información en el artículo Cómo tomar la moringa para adelgazar. Este artículo es meramente informativo, en ONsalus.com no tenemos facultad para recetar tratamientos médicos ni realizar ningún tipo de diagnóstico. Te invitamos a acudir a un médico en el caso de presentar cualquier tipo de condición o malestar. Si deseas leer más artículos parecidos a Semillas de moringa: para qué sirven y cómo tomarlas, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Alimentación. Bibliografía Kessler, M. (18 de mayo de 2018). The health benefits of moringa seeds, de Doctors Health Press. Artículos relacionados irma alfonzo 30/05/2020 Soy una/Sra diabética y quiero saber como rebajar Francisco Zapata 24/08/2020 Hola Irma! La Diabetes, como sabes, es una condición delicada. En tu caso, la indicación de un régimen para perder peso debería hacer un médico Nutriólogo o un licenciado en Nutrición (Nutricionista), de preferencia que trabaje en coordinación con tu Endocrino (que de seguro tienes uno). Saludos! La moringa es un árbol considerado dentro de la familia de las oleíferas, cuyo origen se ubica en los países medio-orientales (India, Afganistán Pakistán y Bangladesh, entre otros), que además es cultivada en los países del trópico. Sus hojas, frutas, flores, corteza, raíces y semillas son utilizados para la elaboración de medicinas naturales.Por ser una importante reserva de nutrientes, se usa en programas alimenticios en la lucha contra la desnutrición en India y en África. Las vainas maduras son cocinadas como si fuesen guisantes o asadas (haciendo las veces de nueces), y las verdes son preparadas como las judías u otros granos. Las hojas son desecadas y pulverizadas (reteniendo sus vitaminas y minerales) para luego ser utilizadas como condimento, o cocidas y usadas como se hace con la acelga y la espinaca.Sin embargo, sus semillas en particular, han recibido una atención especial por sus múltiples propiedades, y es de ellas que hablaremos en el presente artículo de ONsalus, explicando para qué sirven las semillas de moringa, sus beneficios y cómo tomarlas correctamente y para adelgazar. Índice El mayor beneficio de las semillas de moringa es a nivel nutricional, dado que son múltiples sus aportes. Contienen:Siete veces la cantidad de vitamina C que la naranja.Diez veces el contenido de vitamina A que encontramos en la zanahoria.Diecisiete veces más concentración de calcio que en la leche.Quince veces más potasio que el que se encuentra en los plátanos.Nueve veces más proteínas que el aportado por el yogur.Veinticinco veces mayor cantidad de hierro que en la espinaca.Y esto es solo hurgar en la superficie de los beneficios de las semillas de moringa. A continuación, explicamos con detalle para qué sirven las semillas de moringa y cuáles son todos los beneficios para la salud de nuestro organismo.Como complemento nutricionalEl aporte nutricional de solo 100 gramos de semillas de moringa es el siguiente:Carbohidratos: 8,53 mgProteínas: 2,10 grGrasas totales: 0,20 mgFibra dietética: 3,2 grColesterol: 0Niacina (Vitamina B1): 0,620 mgCalcio: 30 mgMagnesio: 45 mgFósforo: 50 mgPotasio: 461 mgControl de presión arterial y mejora de salud cardiovascularEl contenido de antioxidantes y de ácido oleico (un hipolipemiante natural) en las semillas de moringa limita el estrés oxidativo que puede conducir a enfermedades cardíacas, insuficiencia cardíaca e hipertensión arterial.Moringa para la diabetesVarios estudios han encontrado que las semillas de moringa reducen los niveles de glucemia en pacientes diabéticos por su alto contenido en isotiocianatos.Alto contenido de fibraLa moringa tiene un alto contenido de fibra soluble, por ello, contribuye de forma importante a la movilización del contenido intestinal y a la eliminación de las grasas, lo que es un factor clave para el mantenimiento de un sistema cardiovascular saludable.Aumentan la energía y corrige la anemiaSu aporte de hierro permite la producción de más hemoglobina, lo que mejora el aporte de oxígeno a los tejidos y, con ello, de los niveles de energía.Propiedades antiartríticas y antiinflamatoriasSe ha demostrado que el extracto de semillas de moringa tiene poderosas propiedades antiartríticas y una elevada actividad antiinflamatoria.Ayuda para dormirEl aceite extraído de ellas estimula el sueño mediada por inducción hormonal. Son, asimismo, una fuente importante de triptófano, esto beneficiaría la función de los neurotransmisores y contribuiría a disminuir la fatiga y/o el insomnio.Reducen el colesterolVarios estudios han mostrado los beneficios de la moringa en la reducción del colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad o colesterol malo) y el aumento del colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad o colesterol bueno).Previene el envejecimiento prematuroEl aceite extraído de estas semillas tiene casi 30 antioxidantes diferentes. La piel tiene buena absorción de este aceite y puede recibirlos fácilmente, reduciendo adicionalmente el daño de los radicales libres en la piel.Alivia problemas digestivos y del colonSus propiedades antioxidantes ayudan a reducir los síntomas de las úlceras y un estudio halló que el polvo de las semillas mejoró la integridad de los tejidos del colon y redujo la severidad de la inflamación que se produce en la colitis ulcerosa.Alivia el asmaLos efectos antiinflamatorios y antiespasmódicos de las semillas de moringa pueden ayudar a aliviar la gravedad y la frecuencia de los síntomas asociados con el asma bronquial.Agente antianafilácticoLa anafilaxia es una reacción alérgica severa que debe tratarse como una urgencia o puede llevar a la muerte. Un estudio examinó el efecto antianafiláctico del extracto de semillas de moringa y sus resultados sugieren que podría ser un potencial agente antianafiláctico.Propiedades antibacterianas y antifúngicasLas semillas de moringa actúan como antibacteriano y antifúngico, por lo que es usado para tratar y prevenir las infecciones causadas por bacterias, virus y hongos.Útiles en la lucha contra el cáncer de mamaUn estudio publicado encontró que el polvo de las semillas tiene un efecto antiproliferativo en un tipo específico de células del cáncer de mama.Protegen el hígadoLos antioxidantes presentes en las semillas ofrecen protección contra el daño hepático y promueven la salud general del hígado, contribuyendo incluso a la reparación del daño debido a hepatitis. Las semillas de moringa pueden ser tomadas de diversas formas:Si puedes conseguir semillas frescas, puedes hervirlas como si fueran guisantes y usarlas como acompañamiento de cualquier comida.Las semillas secas se pueden comer igual que las nueces, así que agrégalas a la granola o a cualquier otra mezcla que prepares con nueces y frutas secas, incluyendo semillas de cáñamo.El polvo de las semillas puedes agregarlo a cualquier comida, yogur, batido o sopa y no altera los sabores, agregando valor nutricional a las mismas.El aceite de semillas de moringa (aceite de ben) se puede usar en cosméticos y es comestible, aunque su precio es muy elevado. El consumo de las semillas de moringa se ha dispuesto también para perder peso. Algunas formas de tomar semillas de moringa para adelgazar son:Como cápsulasPela las semillas hasta que quede solo el centro blanco (quítales las alas blancas externas y la cubierta marrón).Tómalas con agua, como tomarías la cápsula de cualquier medicamento.Una cápsula 3 veces al día (no superar las 3 cápsulas al día).Con las comidasPica en trozos 3 semillas y agrégalas a la ensalada o a cualquier otro alimento que vayas a consumir (cocido o no).Recuerda no consumir más de 3 semillas por día.En batidosMezcla 3 semillas de moringa con la fruta que desees tomar.Lícualas bien y tómalas una vez al día, en el desayuno o la merienda.En polvoPulveriza las semillas (puedes hacerlo en la licuadora o algún triturador o procesador de alimentos).Mezcla media cucharada rasa del polvo con avena y miel.Tómalo una vez al día.OBSERVACIÓN: Puedes usar una de las formas descritas antes o alternarlas a lo largo de los días, teniendo en cuenta que:Debes tomarlas a diario.No debes hacerlo por más de dos meses. Al cumplirse este tiempo, descansa un mes y retoma nuevamente.Nunca consumir más de 3 semillas al día en cualquiera de sus formas.Para mayor efectividad, complementa la ingesta de semillas de moringa con una dieta sana y ejercicio leve a moderado.Puedes conseguir más información en el artículo Cómo tomar la moringa para adelgazar. Este artículo es meramente informativo, en ONsalus.com no tenemos facultad para recetar tratamientos médicos ni realizar ningún tipo de diagnóstico. Te invitamos a acudir a un médico en el caso de presentar cualquier tipo de condición o malestar. Si deseas leer más artículos parecidos a Semillas de moringa: para qué sirven y cómo tomarlas, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Alimentación. Bibliografía Kessler, M. (18 de mayo de 2018). The health benefits of moringa seeds, de Doctors Health Press. Artículos relacionados irma alfonzo 30/05/2020 Soy una/Sra diabética y quiero saber como rebajar Francisco Zapata 24/08/2020 Hola Irma! La Diabetes, como sabes, es una condición delicada. En tu caso, la indicación de un régimen para perder peso debería hacer un médico Nutriólogo o un licenciado en Nutrición (Nutricionista), de preferencia que trabaje en coordinación con tu Endocrino (que de seguro tienes uno). Saludos! La moringa es una planta originaria de la India, conocida también como “árbol milagroso”. Se le atribuyen múltiples beneficios para la salud, y no solo sus hojas y flores son utilizadas con fines terapéuticos, sino también sus semillas. En este artículo, te contaremos todo lo que necesitas saber sobre la semilla de moringa, desde sus propiedades y usos hasta cómo tomarla.Índice La semilla de moringa es rica en nutrientes y antioxidantes, y se le atribuyen diversas propiedades medicinales. Algunas de sus principales propiedades son:Antiinflamatoria: ayuda a reducir la inflamación en el cuerpoAntioxidante: protege las células de los radicales libresAntibacteriana: ayuda a combatir las bacteriasAntifúngica: ayuda a combatir los hongosAntitumoral: ayuda a prevenir la formación de tumoresAntidiabética: ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangreAntiparasitaria: ayuda a combatir los parásitos en el cuerpoUsos de la semilla de moringaLa semilla de moringa se puede utilizar de diversas formas, tanto interna como externamente. Algunos de sus principales usos son:Para la pielLa semilla de moringa se puede utilizar para tratar problemas dermatológicos como acné, eczema, psoriasis y dermatitis. Se puede aplicar aceite de semilla de moringa directamente sobre la piel o utilizar productos cosméticos que contengan este ingrediente.Como suplemento alimenticioLa semilla de moringa se puede consumir en forma de cápsulas o polvo para obtener sus beneficios nutricionales. Es rica en proteínas, vitaminas y minerales, y es especialmente recomendada para personas vegetarianas o veganas que buscan una fuente de proteína de origen vegetal.Para tratar enfermedadesLa semilla de moringa se ha utilizado tradicionalmente para tratar diversas enfermedades, como diabetes, hipertensión, artritis, enfermedades del corazón y problemas respiratorios. Sin embargo, es importante recordar que siempre se debe consultar con un profesional de la salud antes de utilizarla para tratar una enfermedad.Cómo tomar la semilla de moringaLa semilla de moringa se puede consumir de diferentes formas, dependiendo de su uso y la forma en que se haya procesado. Algunas opciones son:Como téSe pueden hervir las semillas de moringa en agua para preparar un té. Se recomienda utilizar una cucharada de semillas por cada taza de agua y dejar hervir durante 5 minutos. Después se puede colar y endulzar al gusto.En polvoEl polvo de semilla de moringa se puede mezclar con agua, zumos, batidos o alimentos para consumirlo como suplemento nutricional. La dosis recomendada puede variar según el producto, pero generalmente se recomienda tomar entre 1 y 2 cucharadas al día.En cápsulasLas cápsulas de semilla de moringa se pueden encontrar en tiendas naturistas o en línea. La dosis recomendada puede variar según el producto, pero generalmente se recomienda tomar 1 o 2 cápsulas al día.Contraindicaciones y efectos secundariosAunque la semilla de moringa se considera segura cuando se consume en cantidades moderadas, puede tener algunos efectos secundarios en algunas personas. Algunos de los efectos secundarios reportados incluyen:NáuseasDiarreaDolor abdominalDolor de cabezaInterferencia con la absorción de hierroAdemás, se recomienda precaución en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, así como en personas que toman medicamentos para reducir los niveles de azúcar en la sangre o la presión arterial.ConclusiónLa semilla de moringa es un ingrediente con múltiples beneficios para la salud, que se puede utilizar de diversas formas para tratar problemas dermatológicos, como suplemento nutricional o para tratar enfermedades. Sin embargo, es importante recordar que siempre se debe consultar con un profesional de la salud antes de utilizarla para tratar una enfermedad y que, como con cualquier suplemento alimenticio, se debe consumir con precaución.Preguntas frecuentes¿La semilla de moringa tiene contraindicaciones?Aunque se considera segura cuando se consume en cantidades moderadas, se recomienda precaución en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, así como en personas que toman medicamentos para reducir los niveles de azúcar en la sangre o la presión arterial.¿Cómo se puede consumir la semilla de moringa?La semilla de moringa se puede consumir en forma de té, polvo o cápsulas.¿La semilla de moringa tiene efectos secundarios?Algunas personas pueden experimentar náuseas, diarrea, dolor abdominal, dolor de cabeza o interferencia con la absorción de hierro.¿La semilla de moringa sirve para tratar enfermedades?La semilla de moringa se ha utilizado tradicionalmente para tratar diversas enfermedades, como diabetes, hipertensión, artritis, enfermedades del corazón y problemas respiratorios. Sin embargo, es importante recordar que siempre se debe consultar con un profesional de la salud antes de utilizarla para tratar una enfermedad.¿La semilla de moringa tiene propiedades antiinflamatorias?Sí, la semilla de moringa tiene propiedades antiinflamatorias que ayudan a reducir la inflamación en el cuerpo. La moringa es un árbol considerado dentro de la familia de las oleíferas, cuyo origen se ubica en los países medio-orientales (India, Afganistán Pakistán y Bangladesh, entre otros), que además es cultivada en los países del trópico. Sus hojas, frutas, flores, corteza, raíces y semillas son utilizados para la elaboración de medicinas naturales.Por ser una importante reserva de nutrientes, se usa en programas alimenticios en la lucha contra la desnutrición en India y en África. Las vainas maduras son cocinadas como si fuesen guisantes o asadas (haciendo las veces de nueces), y las verdes son preparadas como las judías u otros granos. Las hojas son desecadas y pulverizadas (reteniendo sus vitaminas y minerales) para luego ser utilizadas como condimento, o cocidas y usadas como se hace con la acelga y la espinaca.Sin embargo, sus semillas en particular, han recibido una atención especial por sus múltiples propiedades, y es de ellas que hablaremos en el presente artículo de ONsalus, explicando para qué sirven las semillas de moringa, sus beneficios y cómo tomarlas correctamente y para adelgazar. Índice El mayor beneficio de las semillas de moringa es a nivel nutricional, dado que son múltiples sus aportes. Contienen:Siete veces la cantidad de vitamina C que la naranja.Diez veces el contenido de vitamina A que encontramos en la zanahoria.Diecisiete veces más concentración de calcio que en la leche.Quince veces más potasio que el que se encuentra en los plátanos.Nueve veces más proteínas que el aportado por el yogur.Veinticinco veces mayor cantidad de hierro que en la espinaca.Y esto es solo hurgar en la superficie de los beneficios de las semillas de moringa. A continuación, explicamos con detalle para qué sirven las semillas de moringa y cuáles son todos los beneficios para la salud de nuestro organismo.Como complemento nutricionalEl aporte nutricional de solo 100 gramos de semillas de moringa es el siguiente:Carbohidratos: 8,53 mgProteínas: 2,10 grGrasas totales: 0,20 mgFibra dietética: 3,2 grColesterol: 0Niacina (Vitamina B1): 0,620 mgCalcio: 30 mgMagnesio: 45 mgFósforo: 50 mgPotasio: 461 mgControl de presión arterial y mejora de salud cardiovascularEl contenido de antioxidantes y de ácido oleico (un hipolipemiante natural) en las semillas de moringa limita el estrés oxidativo que puede conducir a enfermedades cardíacas, insuficiencia cardíaca e hipertensión arterial.Moringa para la diabetesVarios estudios han encontrado que las semillas de moringa reducen los niveles de glucemia en pacientes diabéticos por su alto contenido en isotiocianatos.Alto contenido de fibraLa moringa tiene un alto contenido de fibra soluble, por ello, contribuye de forma importante a la movilización del contenido intestinal y a la eliminación de las grasas, lo que es un factor clave para el mantenimiento de un sistema cardiovascular saludable.Aumentan la energía y corrige la anemiaSu aporte de hierro permite la producción de más hemoglobina, lo que mejora el aporte de oxígeno a los tejidos y, con ello, de los niveles de energía.Propiedades antiartríticas y antiinflamatoriasSe ha demostrado que el extracto de semillas de moringa tiene poderosas propiedades antiartríticas y una elevada actividad antiinflamatoria.Ayuda para dormirEl aceite extraído de ellas estimula el sueño mediada por inducción hormonal. Son, asimismo, una fuente importante de triptófano, esto beneficiaría la función de los neurotransmisores y contribuiría a disminuir la fatiga y/o el insomnio.Reducen el colesterolVarios estudios han mostrado los beneficios de la moringa en la reducción del colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad o colesterol malo) y el aumento del colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad o colesterol bueno).Previene el envejecimiento prematuroEl aceite extraído de estas semillas tiene casi 30 antioxidantes diferentes. La piel tiene buena absorción de este aceite y puede recibirlos fácilmente, reduciendo adicionalmente el daño de los radicales libres en la piel.Alivia problemas digestivos y del colonSus propiedades antioxidantes ayudan a reducir los síntomas de las úlceras y un estudio halló que el polvo de las semillas mejoró la integridad de los tejidos del colon y redujo la severidad de la inflamación que se produce en la colitis ulcerosa.Alivia el asmaLos efectos antiinflamatorios y antiespasmódicos de las semillas de moringa pueden ayudar a aliviar la gravedad y la frecuencia de los síntomas asociados con el asma bronquial.Agente antianafilácticoLa anafilaxia es una reacción alérgica severa que debe tratarse como una urgencia o puede llevar a la muerte. Un estudio examinó el efecto antianafiláctico del extracto de semillas de moringa y sus resultados sugieren que podría ser un potencial agente antianafiláctico.Propiedades antibacterianas y antifúngicasLas semillas de moringa actúan como antibacteriano y antifúngico, por lo que es usado para tratar y prevenir las infecciones causadas por bacterias, virus y hongos.Útiles en la lucha contra el cáncer de mamaUn estudio publicado encontró que el polvo de las semillas tiene un efecto antiproliferativo en un tipo específico de células del cáncer de mama.Protegen el hígadoLos antioxidantes presentes en las semillas ofrecen protección contra el daño hepático y promueven la salud general del hígado, contribuyendo incluso a la reparación del daño debido a hepatitis. Las semillas de moringa pueden ser tomadas de diversas formas:Si puedes conseguir semillas frescas, puedes hervirlas como si fueran guisantes y usarlas como acompañamiento de cualquier comida.Las semillas secas se pueden comer igual que las nueces, así que agrégalas a la granola o a cualquier otra mezcla que prepares con nueces y frutas secas, incluyendo semillas de cáñamo.El polvo de las semillas puedes agregarlo a cualquier comida, yogur, batido o sopa y no altera los sabores, agregando valor nutricional a las mismas.El aceite de semillas de moringa (aceite de ben) se puede usar en cosméticos y es comestible, aunque su precio es muy elevado. El consumo de las semillas de moringa se ha dispuesto también para perder peso. Algunas formas de tomar semillas de moringa para adelgazar son:Como cápsulasPela las semillas hasta que quede solo el centro blanco (quítales las alas blancas externas y la cubierta marrón).Tómalas con agua, como tomarías la cápsula de cualquier medicamento.Una cápsula 3 veces al día (no superar las 3 cápsulas al día).Con las comidasPica en trozos 3 semillas y agrégalas a la ensalada o a cualquier otro alimento que vayas a consumir (cocido o no).Recuerda no consumir más de 3 semillas por día.En batidosMezcla 3 semillas de moringa con la fruta que desees tomar.Lícualas bien y tómalas una vez al día, en el desayuno o la merienda.En polvoPulveriza las semillas (puedes hacerlo en la licuadora o algún triturador o procesador de alimentos).Mezcla media cucharada rasa del polvo con avena y miel.Tómalo una vez al día.OBSERVACIÓN: Puedes usar una de las formas descritas antes o alternarlas a lo largo de los días, teniendo en cuenta que:Debes tomarlas a diario.No debes hacerlo por más de dos meses. Al cumplirse este tiempo, descansa un mes y retoma nuevamente.Nunca consumir más de 3 semillas al día en cualquiera de sus formas.Para mayor efectividad, complementa la ingesta de semillas de moringa con una dieta sana y ejercicio leve a moderado.Puedes conseguir más información en el artículo Cómo tomar la moringa para adelgazar. Este artículo es meramente informativo, en ONsalus.com no tenemos facultad para recetar tratamientos médicos ni realizar ningún tipo de diagnóstico. Te invitamos a acudir a un médico en el caso de presentar cualquier tipo de condición o malestar. Si deseas leer más artículos parecidos a Semillas de moringa: para qué sirven y cómo tomarlas, te recomendamos que entres en nuestra categoría de Alimentación. Bibliografía Kessler, M. (18 de mayo de 2018). The health benefits of moringa seeds, de Doctors Health Press. Artículos relacionados irma alfonzo 30/05/2020 Soy una/Sra diabética y quiero saber como rebajar Francisco Zapata 24/08/2020 Hola Irma! La Diabetes, como sabes, es una condición delicada. En tu caso, la indicación de un régimen para perder peso debería hacer un médico Nutriólogo o un licenciado en Nutrición (Nutricionista), de preferencia que trabaje en coordinación con tu Endocrino (que de seguro tienes uno). Saludos! Una de las formas más populares y recomendadas es pelar la semilla, hasta que quede una bolita blanca amarillenta, antes de consumirla hay que machacarla un poco para que sea más fácil de digerir. Puedes tragarla como su fuera una cápsula, lo recomendable es tomar una en la mañana y otra por la tarde o en la noche. Semillas Otra forma de ingerir la moringa es a través de sus semillas, las cuales deben descascarse y tragarse (como si fuese una pastilla) con un vaso de agua, pudiendo consumirse 3 gramos al día, aproximadamente entre 2 a 3 semillas. Moringa en hoja Se prepara con 2-3 cucharadas soperas/litro de agua, se infusiona en agua hirviendo durante 6-7 minutos y se cuela. Lo ideal es beberlo entre comidas para una hidratación nutricional, antioxidante y ligeramente laxante. ¿Cómo se toma la semilla de moringa y para qué sirve? Los extractos de moringa podrían ayudar a tratar algunos trastornos estomacales, como la constipación, la gastritis y la colitis ulcerosa. Las propiedades antibióticas y antibacterianas de la moringa pueden ayudar a inhibir el crecimiento de varios patógenos, y su alto contenido de vitamina B ayuda a la digestión. ¿Cómo se prepara la moringa para tomar? Con 2 g de hoja seca, (o una cucharada de hoja en polvo) es suficiente para hacer una infusión que estará lista tras unos siete minutos. Es recomendable como en otras infusiones hacerlo tapado. Después, colar, edulcorar y consumir. 4 beneficios de la moringa para tu salud como se toma ¿Cuánto tiempo se toma la semilla de moringa? 2 a 3 semanas Siendo que es una planta que aún se encuentra en estudios, no debe ingerirse por más de 2 a 3 semanas consecutivas, sea en forma de té, cápsulas, semillas o en polvo, y particularmente, si no existe acompañamiento de un especialista de la salud, a fin de prevenir sus posibles secundarios. ¿Qué contraindicaciones tiene la moringa? Riesgos de tomar moringa De hecho, entre los posibles efectos secundarios se encuentran algunos como diarreas, náuseas y vómitos. Además, en ningún caso se aconseja ingerir la raíz de moringa ni sus derivados, puesto que contienen sustancias tóxicas que podrían provocar complicaciones tales como parálisis. ¿Cuántas semillas de moringa puedo tomar al día? La dosis diaria recomendable es de 3 a 5 g al día, para una persona con mayor desgaste oxidativo la dosis puede incrementarse a 9 g por día. Se puede tomar moringa en polvo añadiendo a las comidas o preparar infusiones de moringa con la hoja seca. ¿Qué cura la semilla de moringa? De acuerdo con la FAO, los productos derivados de la moringa tienen propiedades antibióticas, contra el tripanosoma y la hipotensión o tensión baja. También cura los espasmos, las úlceras y las inflamaciones, y tienen propiedades hipocolesterolémicas e hipoglucémicas. ¿Qué beneficios tiene la moringa para la mujer? La ingesta de extractos de moringa ayuda a aliviar algunos trastornos estomacales como la gastritis, el estreñimiento y la colitis ulcerosa. La moringa es rica en vitaminas A, B y C. La vitamina A se encarga de fortalecer el sistema inmunológico y ayuda a mantener una vista sana. ¿Cuáles son las enfermedades Qué cura la moringa? Las características de la moringa tienen dentro acción antioxidante, antiinflamatoria, analgésica, antidiabética, vasodilatador, anticolinérgico, antireumático y cicatrizante. Estreñimiento, la gastritis y la colitis ulcerosa tienen la oportunidad de tratarse a través de los extractos de la moringa.