

Quels sont les bienfaits du Ghee ?



Parmi les principaux bienfaits du Ghee (beurre clarifié), nous pouvons citer sa capacité à protéger votre système gastro-intestinal, équilibrer votre taux de cholestérol, fournir de l'énergie supplémentaire, réduire l'inflammation dans les articulations, éliminer certains symptômes allergiques, vous protéger contre diverses maladies chroniques, améliorer votre santé oculaire, renforcer votre système immunitaire, et même prévenir certains types de cancer... Est ce que cela vous donne envie de vous y intéresser davantage ?

Qu'est ce que le Ghee (beurre clarifié)

Le Ghee (ou Ghí) est un beurre clarifié indissociable de la cuisine indienne

Les **indiens végétariens** utilisent beaucoup les produits laitiers comme le lait, le yaourt, le Paneer, une sorte de fromage indien, le Khoya (ou Khoa) et aussi le **Ghee**.

Le Ghee est un **beurre clarifié**. Il est préparé en faisant cuire du beurre doux jusqu'à séparer la partie liquide de la partie solide. On retire donc la caséine et le petit lait, ce qui fait que le Ghi est un beurre qui ne contient plus que des graisses. (www.pankaj-blog.com)

Ce qui reste est essentiellement une combinaison pure de graisses, sans aucun résidu de lait, ce qui signifie qu'il n'a pas besoin d'être réfrigéré. Le Ghee peut se conserver des mois, voire des années, sans réfrigération, ce qui en a fait un ingrédient populaire de l'histoire, avant les temps modernes et le concept de la réfrigération.

Bien qu'il soit originaire d'Inde, le ghee est communément connu dans des dizaines de pays, principalement en Asie, certaines parties de l'Afrique, et dans tout le sous-continent indien.

Le Ghee a un goût un peu unique et savoureux et un arôme qui est différent du beurre.

Mais attention, le beurre peut être très dangereux pour les gens en raison de la forte concentration de graisses, et le ghee ne fait pas exception; En fait, le ghee c'est de la graisse pure, et seules de petites quantités sont nécessaires, sinon il peut présenter des effets négatifs sur votre santé. Consommé avec modération, le ghee peut fournir à votre corps des concentrations plus élevées d'autres nutriments essentiels qui ne sont pas disponibles dans le beurre.

Vous aimerez aussi : Les bienfaits de la Sauge, plante digestive par excellence

Jetons un regard plus attentif à ce substitut de beurre antique pour voir comment il contribue vraiment à la santé humaine.

Valeur nutritive du Ghee

Le Ghee peut être composé principalement de graisses, il contient toutefois également des niveaux significatifs de vitamine A, vitamine E et vitamine D. Bien que beaucoup de personnes perçoivent les graisses comme des éléments malsains de votre alimentation, le corps a également besoin de matières grasses pour fonctionner. Les oméga-3 (gras monoinsaturés) sont des formes saines de graisse que vous pouvez retrouver dans le ghee, en plus d'autres acides gras comme l'acide linoléique conjugué et l'acide butyrique, qui présentent tous deux des bienfaits pour la santé positifs dans le corps.

Aux États-Unis, la valeur nutritionnelle mentionnée sur les bouteilles de ghi fabriqué à partir de lait de vache indique une concentration de 8 mg de cholestérol pour une cuillère à café, alors que le beurre en contient 30.

Composition nutritionnelle du Ghee

Présence de :

Vitamines : Oui
Magnésium : Non
Calcium : Oui
Phosphore : Oui
Sel : Non

Catégorie : Matières grasses végétales

Quantité : 100 g (ou ml)

Calories : 759 kCal

Protides : 0 g

Lipides : 84 g

Glucides : 0 g

Les bienfaits du ghee pour la santé

Booster énergétique:

La vaste gamme de graisses qui composent le ghee comprennent les acides gras à chaîne moyenne, qui sont très utiles pour le corps et peuvent être traitées par le foie et brûlées comme de l'énergie, et qui ne passent pas dans le tissu adipeux et ne contribuent pas au gain de poids. Pour les athlètes ou d'autres personnes avec des modes de

vie actifs, le ghee peut fournir l'énergie nécessaire dont vous pourriez avoir besoin pour passer par une journée particulièrement difficile!

Vous aimerez aussi : Le pourpier : une "mauvaise herbe" comestible, savoureuse pleine de nutriments

Problèmes d'allergie:

Puisque le ghee est sans produits laitiers, les personnes intolérantes au lactose ou celles qui ne peuvent pas consommer de beurre sont libres de profiter de la saveur du «beurre» sous forme de ghee sans se soucier des problèmes gastro-intestinaux qui suivent normalement.

Santé du cœur:

Bien que la plupart des gens associent le beurre à la graisse et aux éventuels problèmes de santé cardiaque, la riche variété de graisses dans le ghee peut également fournir un coup de pouce pour garder votre cœur en bonne santé. Les acides gras oméga-3 peuvent aider à réduire vos niveaux de cholestérol malsain et fournir un équilibre énergétique à votre apport en matières grasses.

Réduire l'inflammation:

Le Ghee possède l'acide butyrique, qui est l'un des acides gras à courte chaîne les plus bénéfiques pour le corps. L'acide butyrique permet de diminuer l'inflammation dans certaines parties du corps, en particulier dans le tractus gastro-intestinal, et est maintenant un complément alimentaire recommandé pour certaines personnes atteintes de [colite ulcéreuse](#). En outre, les lavements au ghee ont longtemps été utilisés dans la médecine traditionnelle pour traiter les inflammations de toutes sortes.

Activité antioxydante:

les bienfaits pour la santé de la vitamine A sont maintenant bien connus et la puissance des caroténoïdes en termes d'élimination des radicaux libres dans le corps est extrêmement précieuse. Lorsque vous ajoutez la capacité antioxydante de l'acide linoléique conjugué et l'acide butyrique à la puissance de la vitamine A contenue dans le ghee, vous obtenez une substance puissante anti-cancer qui pourrait aider à réduire le stress oxydatif dans tout le corps.

En savoir plus sur <http://therapeutesmagazine.com/quels-sont-les-bienfaits-du-ghee/#ddk8fKSAZBoIWjwL.99>