

Las bebidas saludables para el 2010

Las bebidas saludables ecológicas se elaboran a base de ciertas frutas, verduras y cultivos bacterianos que, en sus países de origen, se han usado tradicionalmente como remedio medicinal. En Hawái y la Polinesia, por ejemplo, desde hace más de 2000 años se utiliza el zumo de noni para tratar ciertas enfermedades. En China y Japón se fermenta el té desde hace más de 1500 años mediante el hongo Kombucha. Los habitantes de la cuenca del Amazonas añaden a su alimentación gran cantidad de bayas del acai. Algunas frutas con alto contenido antioxidante ayudan a fortalecer las defensas, como el espinillo amarillo y las bayas del Goji. La microalga espirulina aporta proteínas imprescindibles para el organismo. Los zumos fermentados con ácido láctico son otra forma de tomar nutrientes que propician bienestar.

Ciertas bebidas aportan una cantidad adicional de hierro, necesario para la formación de sangre, o de calcio, para fortalecer los huesos. Otras frutas y verduras menos exóticas proveen también al organismo de multitud de nutrientes y pocas calorías, por lo que son muy recomendables como acompañamiento de ayunos y dietas: es el caso de la remolacha, el pomelo y las zanahorias, entre otras.

Debido a sus múltiples propiedades, algunas de estas bebidas no se consideran solamente como tales, sino que se ofrecen como complementos nutricionales y vienen con recomendaciones de dosificación y de uso.

En cuanto a su proceso de elaboración, cabe destacar que las bebidas ecológicas no contienen vitaminas, minerales, aromas ni colorantes artificiales. A diferencia de la mayoría de los zumos convencionales, los ecológicos contienen además una alta proporción de frutas, ya que se extraen directamente de estas y no de concentrado de zumo. Para la elaboración de estas bebidas ecológicas, que suelen mezclar varios tipos distintos de frutas y cereales, y para hacer de ellas un alimento no perecedero, los elaboradores suelen pasteurizarlas, es decir, calentarlas durante un brevísimo periodo de tiempo a elevadas temperaturas para matar los gérmenes. Las diversas frutas y verduras reaccionan de forma muy distinta a este proceso: algunas de ellas pueden perder hasta un 20% de su contenido vitamínico, mientras que otras lo mantienen intacto. Para conservar el aroma y los nutrientes de las bebidas, estas vuelven a enfriarse inmediatamente después del proceso de pasteurización.

Algunos de los ingredientes de las nuevas bebidas saludables:

Kombucha: este hongo con aspecto de esponja fermenta el té y lo convierte en una bebida de alto contenido en hierro y zinc, así como otras vitaminas y aminoácidos.

Goji: esta fruta es una de las más nutritivas del mundo entero. Su contenido reduce las infecciones, refuerza las defensas y neutraliza los radicales libres.

Espirulina: estas microalgas contienen gran cantidad de proteínas, minerales y oligoelementos como el fósforo y el zinc.

La guayaba tiene propiedades antibacterianas y antiinflamatorias, entre otras.

Los cereales: especialmente en Rusia y Europa del este las bebidas de pan fermentado en ácido láctico forman parte fundamental de la alimentación. Ayudan al organismo en la lucha contra las infecciones y facilitan la digestión.

Acerola: esta fruta proveniente de Centroamérica y Texas y que puede medir hasta 1,5 cm, está dotada del más alto contenido en vitamina C.

Fuente

Compartir

(fin del artículo)