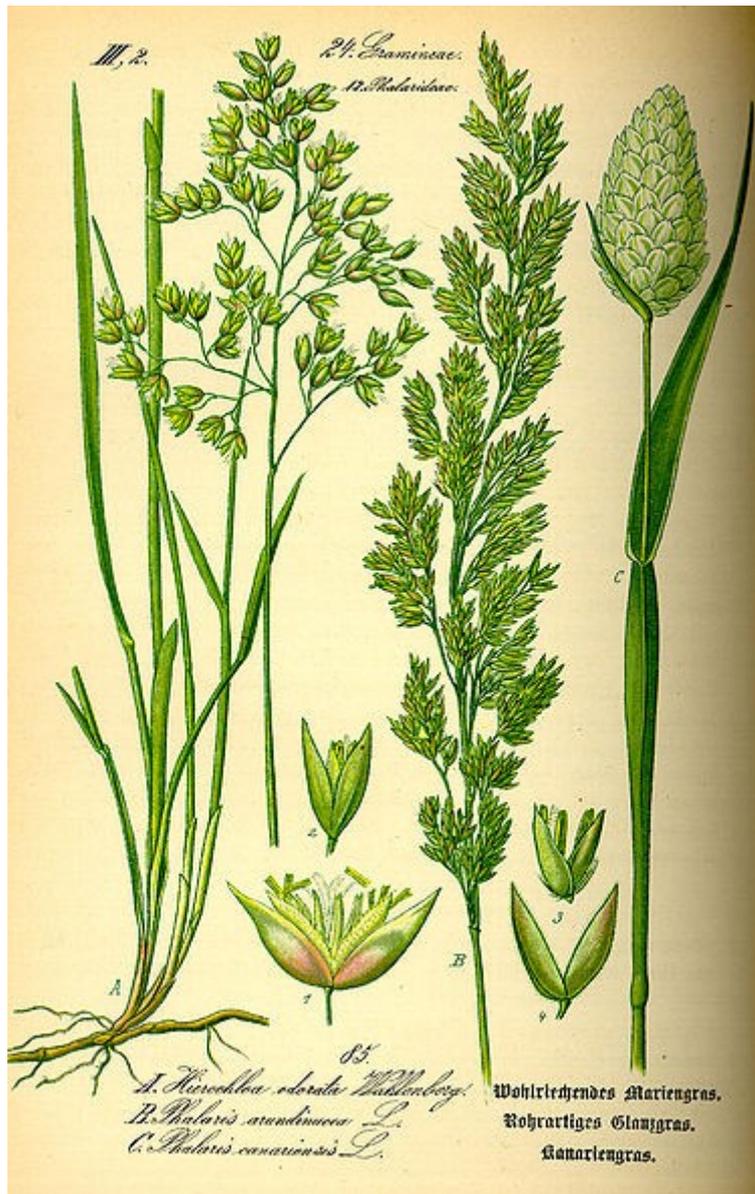




BIBLIOTECA ELECTRÓNICA
de
GEMINIS PAPELES DE SALUD

<http://www.herbogeminis.com>



Phalaris canariensis



Preguntas frecuentes

Cuáles son los beneficios del alpiste (canaryseed) para la salud?

Se dice que el alpiste tiene múltiples usos, por ejemplo mantener un peso saludable y un corazón saludable además de mantener los vasos sanguíneos, hígado, riñones y páncreas. Sin embargo, muy pocos estudios científicos se han realizado que validen los beneficios reales del alpiste para la salud.

La Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos (US Food Drug Administration – US FDA) no permite a los distribuidores de productos naturales hacer referencias de los beneficios potenciales o conocidos de estos productos, a menos que se hayan realizado estudios extensivos que prueben la efectividad y seguridad para el consumo humano. Esto es de suma importancia sobre todo para aquellas personas que requieran de tratamiento médico ya que de lo contrario podría ser perjudicial para su salud. Es por eso que no discutiremos enfermedades específicas o condiciones de salud en nuestro sitio web, sino más bien nos enfocaremos en las propiedades nutricionales del Alpiste libre de fibras de silica que se listan a continuación:

Antioxidante

Un estudio realizado en 2004, demostró que el alpiste tiene propiedades antioxidantes muy cercanas a las de la Vitamina C. También, esteroides de plantas y ciertos esteroides de ácido cafeico (que no está relacionado con la cafeína) pueden contribuir a la actividad antioxidante del alpiste.

Proteínas y aminoácidos

El alpiste contiene 9 gramos de proteína por cada 5 cucharadas (medida seca). Esto es un 18% más de lo recomendado diariamente. Al analizar la proteína del alpiste nos encontramos que contiene altos niveles de arginina, triptófano y fenilalanina. Además contiene más arginina que otros granos, acercándose a los niveles encontrados en quinoa, amaranto y algunas legumbres.

Hierro

El alpiste es una excelente fuente de hierro, la cual provee de 2 mg por cada 5 cucharadas (medida seca). Esto es un 18% de lo recomendado diariamente.

Digestión y absorción de nutrientes

Mucha gente, especialmente quienes consumen sólo comidas crudas, estipulan que las enzimas encontradas en los alimentos se conservan mejor al no ser cocinadas, dando paso a una mejor digestión y por ende a una mejor salud. Al cocer las verduras y frutas se destruye la mayoría de las enzimas, por esta razón el alpiste es consumido crudo y remojado.

Qué debería considerar antes de consumir alpiste como suplemento diario?

Usualmente las variedades de alpiste que se encuentran en el mercado, son típicamente vendidas para comida de aves las cuales contienen fibras de sílica que han sido asociadas con cáncer al esófago. Para su seguridad y salud, evite este tipo de riesgo y compre sólo variedades "libres de fibras de silica". Pureza vende este tipo de variedad la cual no contienen fibras de silica.

Si usted decide usar variedades libres de fibras de silica como un suplemento diario, asegúrese de chequear los resultados como debería hacerlo con cualquier otro producto que usted consuma. Cada persona es única y lo que puede tener un efecto positivo algunas personas puede tener efectos negativos en otros o viceversa. Consulte inmediatamente a un profesional de salud si tuviera cualquier tipo de reacciones adversas o contraefectos a la misma.

Cual es la diferencia entre alpiste tradicional y sin fibra de silica? Que variedad vende Pureza™?

Tradicionalmente las semillas de alpiste contienen fibras microscópicas protectoras en la cáscara llamadas espículas, que contienen alrededor de 98% silica. Se podría decir que son como pequeñas agujas de vidrio que protegen a la semilla. Es por esta razón la Universidad de Saskatchewan desarrolló una variedad de alpiste sin fibras llamada “CDC María” la cual tiene por objetivo reducir la irritación a la piel de los trabajadores que cosechan y procesan las semillas de alpiste. Sin embargo, todavía la mayoría de los productores plantan variedades con fibras de silica ya que su rendimiento es más alto que CDC María.

He escuchado que hay una relación entre alpiste y cáncer al esófago. Que hay de cierto en esto?

Se ha encontrado en una alta incidencia de cáncer en el esófago en varios estudios en el sur de Africa, noreste de Iran, y noreste de China debido al consumo de harinas contaminadas con fibras de silica. Otros estudios nos indican que ratones que fueron alimentados con alpiste con fibras de silica, desarrollaron tumores en sus bocas y narices, las mismas áreas que frecuentemente están en contacto con las fibras de silica. Varios estudios han comparado las fibras de silica con fibras de asbestos. Estas fibras de silica pueden contribuir a daños celulares en la garganta que eventualmente pueden inducir al cancer al esófago. Pero antes de que comience a preocuparse por alpiste, por favor note que las variedades libres de fibras no contienen estas espículas.

Cómo puedo diferenciar entre alpiste con fibras y sin fibras? Cómo sé qué tipo de alpiste estoy comprando cuando ordeno en línea o compro en una tienda?

Hoy en día, la mayoría de las variedades de alpiste cultivadas en el mercado son variedades con fibras de silica. De hecho, muchos distribuidores todavía no reconocen la diferencia entre ambas variedades (con fibra y sin fibra) y mucho menos de los riesgos asociados con las fibras de silica y el consumo de las mismas.

A menos que use un lente de aumento, es muy difícil ver a primera vista la diferencia entre las variedades tradicionales (con fibra) y sin fibras. Si usted no está 100% seguro que está comprando una variedad sin fibra como CDC María o Togo (a veces vendida bajo una marca llamada Canario™), busque a un distribuidor quien se lo asegure.

Aquí en Pureza sólo distribuimos variedades sin fibras ya que negociamos directamente con los productores que exclusivamente plantan estas variedades para nosotros. De hecho, estamos tan seguros que en todas nuestras bolsas de Pureza hemos indicado que las semillas de alpiste son libre de Silica.

Puedo usar las semillas de alpiste que son vendidas en las tiendas de animales?

No, la mayoría de las semillas vendidas en las tiendas de animales son semillas para el consumo de aves y contienen fibras de silica. Varios estudios científicos nos indican que el consumo de harinas contaminadas con fibras de silica inducen cáncer al esófago. Al igual que la silica dentro de los pulmones y garganta pueden causar problemas de salud. Varios estudios han comparado las fibras de silica con fibras de asbestos. Estas fibras de silica pueden contribuir a daños celulares y si usted compra alpiste que es vendido para aves entonces se encuentra en riesgo.

Si tradicionalmente el alpiste no es seguro para humanos, por qué es seguro para las aves?

Las aves tienen diferentes fisiologías y adaptaciones para los alimentos que consumen. Por ejemplo, las aves que comen alpiste quiebran la cáscara del alpiste, que es la misma que contiene las fibras de silica y comen sólo el grano que se encuentra en el interior, así como lo harían con las semillas de maravilla o tornasol, reduciendo notoriamente el consumo de fibras de silica. Además las aves cuentan con picos duros que los proveen de protección. En otro estudio se encontró que ratones que fueron alimentados con alpiste con fibras de silica, desarrollaron tumores en sus bocas y narices, las mismas áreas que frecuentemente están en contacto con las fibras de silica.

Si la cáscara con las fibras de silica es removida, es seguro comer el grano o la harina del alpiste tradicional? Qué tal si hago “leche de alpiste” y luego uso un colador para el líquido?

El nombre científico del interior del grano del alpiste es llamado “cariopsis”. Mientras la cáscara con las fibras de silica (espículas) puede ser separada del cariopsis, las espículas en el alpiste tradicional son tan pequeñas que es casi imposible evitar la contaminación del cariopsis. De hecho estas espículas son tan pequeñas que pueden compararse con un insecto microscópico casi un cuarto del diámetro de un pelo humano. Usted necesitaría un equipo especializado de filtración para limpiar las fibras de silica de la leche de alpiste. Es más sencillo y seguro comprar alpiste libre de fibras de silica para su consumo. Por esta razón evite el consumo de alpiste tradicional.

Dónde puedo comprar alpiste orgánico?

Por el momento no existe alpiste orgánico certificado que sea producido en los Estados Unidos o en Canadá. Esperamos que la demanda eventualmente lleve a los productores del alpiste a producir alpiste orgánico y apenas se encuentre disponible, se lo podremos ofrecer.

Es el alpiste un antioxidante?

Un estudio científico indica que el alpiste tiene actividades antioxidantes muy cercanas a la de la Vitamina C (Ácido Ascórbico).

Cómo se prepara el Alpiste?

La leche de alpiste se puede preparar de la siguiente manera:

Mida 5 cucharadas de Alpiste libre de silica en un recipiente y llénelo con 8-12 onzas de agua. Deje remojándolo toda la noche.

Vacíe el agua y limpie el alpiste en agua limpia hasta que salga el agua clara.

Ponga el alpiste remojado en una licuadora con 8-12 onzas de agua fresca, agregue jugos u otros ingredientes que desee en la mezcla. Algunas sugerencias pueden ser fruta fresca o congelada, yogurt, leche de coco, leche de almendras, aceite de linaza, canela, vainilla, jengibre (en polvo o rallado), tahini (mantequilla de semilla de sésamo), roiboos o té verde. Para endulzar recomendamos evitar azúcares refinadas, en su lugar use nectar de ágave o estevia.

Puede preparar suficiente leche de alpiste para dos días y mantenerla refrigerada. Debido a que la leche de alpiste puede aconcharse en el fondo, asegúrese de mezclar nuevamente antes de servir.

Cuánto Alpiste se debe consumir? y qué tan seguido?

Muchas personas toman 8-12 onzas de leche de alpiste dos veces al día, una en la mañana y una en la tarde. Otros prefieren tomarla durante el día. Cada porción debe contener aproximadamente 5 cucharadas de alpiste.

Por qué debo remojar el alpiste antes de consumirlo?

Remojar el grano ayuda a suavizarlo y reduce el contenido de ácido fítico que, de lo contrario, inhibe la absorción de nutrientes como el hierro, calcio, magnesio y zinc. También ayuda a la asimilación enzimática de almidones, taninos y proteínas

Cuántas calorías, proteínas, grasas y carbohidratos contiene el alpiste?

5 cucharas (47 gramos) de alpiste seco contienen aproximadamente 200 calorías, 9 gramos de proteína, 4 gramos de grasa y 1 gramo de azúcar.

Puedo cocinar con alpiste?

Al cocinar el alpiste usted destruirá muchas de las enzimas que se encuentran en las semillas y disminuirá algunos de sus valores nutricionales.

Es el alpiste una buena fuente de proteína? Leí en internet que el alpiste tiene más proteína que la carne? Es verdad?

El alpiste es una excelente fuente de proteína, casi un 20% de su peso es proteína. Sin embargo, no contiene más proteína por gramo que la carne. En comparación podemos decir que:

47 g (seco) (5 cucharadas) de alpiste libre de fibras de silica contienen 9 gramos de proteína.

47 g de pollo cocido contienen aproximadamente 15 gramos de proteína .

47 g (1.69 oz) de carne asada contienen 13 gramos de proteína

47 g (1.69 oz) de carne cruda contienen aproximadamente 10 gramos de proteína

En qué países se planta alpiste?

La mayoría del alpiste (*Phalaris canariensis*) se cultiva en Canadá, Hungría y Argentina.

