



Cinco beneficios de la leche o bebida de arroz

De Damn — Martes, 29 de Diciembre del 2020 a las 18:53

Muchos de nosotros consumimos leche, en varias combinaciones, desde cereales con leche hasta café con leche. Sin embargo, hay muchas personas que evitan los alimentos que contienen leche o, mejor dicho lactosa. Para personas con problemas dietéticos, alérgicos o veganos, también existen alternativas a la leche de vaca. En concreto, leche de almendras, leche de soja, arroz y "leche" de coco.

Uno de los productos más populares es la leche de arroz, de la cual, a continuación, te compartimos los principales beneficios:

¿Qué es la leche de arroz?

Antes de enumerar sus beneficios, es bueno saber qué es exactamente el arroz. Por lo tanto, la leche de arroz se prepara con arroz hervido y almidón, así como con jarabe de arroz integral.

Esta leche no contiene subproductos animales, lo que la convierte en una opción muy popular para vegetarianos y veganos, al tiempo que proporciona una serie de nutrientes esenciales.

Además, al ser una opción de leche vegana, no contiene lactosa, y está indicada para personas con intolerancia a la lactosa.

El aroma de la leche de arroz sin azúcar no es particularmente atractivo para muchos, por lo que muchas marcas que producen este producto usan edulcorantes (como el jarabe de arroz integral).

La leche de arroz contiene muchos nutrientes esenciales, pero también pocas calorías, en comparación con la leche de vaca o de cabra. Además, no contiene colesterol, siendo beneficioso para la salud del corazón.

Beneficios para la salud de la leche de arroz

Se recomienda el consumo de leche de arroz para una buena salud de la piel, para fortalecer los huesos y para optimizar la digestión, entre otros:

Cuidado de la piel: La leche de arroz **contiene bastantes antioxidantes** y ácidos que mejoran el aspecto de la piel. Estos incluyen el ácido para-aminobenzoico, que está relacionado con la protección de la piel de los rayos dañinos del sol, reduciendo la aparición de arrugas y descamación.

Puedes usar leche de arroz para limpiar tu piel. Mezcla la leche de arroz con la miel, luego aplícala en el rostro y déjala actuar durante 10 minutos. La mezcla dejará tu piel radiante y muy suave.



Previene enfermedades crónicas: los antioxidantes que se encuentran en el arroz pueden ayudar a mejorar el sistema inmunológico, ayudando al cuerpo a resistir el estrés oxidativo y la inflamación, un factor que puede conducir a enfermedades crónicas.

Reduce el colesterol: no hay colesterol en esta variedad de leche, lo que es una buena noticia para las personas que enfrentan obesidad y problemas cardiovasculares. El consumo de leche de arroz ayuda a reducir el riesgo de aterosclerosis, infartos y accidentes cerebrovasculares.

Además, es rico en *vitamina E* y *magnesio*, los dos micronutrientes responsables de la salud del corazón. Estas propiedades la convierten en una de las alternativas a la leche para mantener sano el corazón.

Así mismo, la leche de arroz estimula la producción de glóbulos rojos y ayuda a su circulación en la sangre. El consumo diario de leche de arroz disminuye la aparición de enfermedades cardíacas, como enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares.

Mejora la digestión: Debido a la falta de lactosa, la leche de arroz ayuda a mejorar el ambiente bacteriano del intestino, siendo beneficioso para quienes tienen problemas de indigestión.

Mejora los niveles de energía: La leche de arroz contiene carbohidratos y azúcar, y esta combinación es un impulso energético, siendo beneficioso sobre todo si también practicas deporte.

Popular especialmente entre vegetarianos y veganos, la leche de arroz es un superalimento. Tiene muchos beneficios para la salud, siendo especialmente recomendado para personas intolerantes a la lactosa. Por tanto, puede ayudarte a tener una piel más tersa, y su consumo mejora el sistema inmunológico así como el sistema digestivo, energiza todo el cuerpo y previene enfermedades crónicas.