

PROPIEDADES y BENEFICIOS de la LECHE DE CABRA



Investigadores de la Universidad de Granada han demostrado que la leche de cabra es un alimento con beneficios nutricionales que ayuda mejorar nuestro estado de salud.

Un alimento funcional y potenciar el consumo habitual, tanto de la leche como de sus derivados, entre la población en general y especialmente, entre todas aquellas personas que presentan alergia, intolerancia a la leche de vaca, problemas de mal absorción, colesterol elevado, anemia, osteoporosis o tratamientos prolongados con suplementos de hierro. Destacando especialmente que sus propiedades nutritivas superan a las de la leche de vaca.

Parte de los resultados de esta investigación han sido publicados en prestigiosas revistas científicas como Journal Dairy Science e Internacional Dairy Journal.

Mas digestiva que la leche de vaca:

Buen reconstituyente de la flora intestinal, posee altas cualidades como neutralizante de la acidez, es muy utilizada para quienes padecen de úlceras estomacales, gastritis y otros problemas digestivos que requieran tratamientos con antiácidos.

Menos colesterol:

La leche de cabra presenta menor nivel de colesterol entre un 30% y 40% menos que la leche de vaca. Esto unido a que tiene más grasa tipo omega 6 (no almacena en el tejido adiposo) se convierte en un producto importante para la prevención de la diabetes y arteriosclerosis u otras afecciones cardiovasculares.

Antialérgica:

La Leche de cabra contiene menos lactosa y gracias a su alta digestibilidad es recomendada para quienes padecen intolerancia a la lactosa.

Prevención contra osteoporosis:

La leche de cabra tiene altos niveles de vitamina A, B2, calcio y vitamina D, los dos últimos contribuyen en la formación de los huesos y ejerce un efecto preventivo contra enfermedades como la osteoporosis.

Prevención Anemia Ferropénica:

El consumo habitual de leche de cabra en personas con anemia por deficiencia de hierro, hace que mejore su recuperación, potenciando la utilización nutritiva de hierro y regeneración de la hemoglobina.

Semejante a la leche materna:

La leche de cabra tiene fracción de azúcares y oligosacáridos similar a la leche humana los cuales desempeñan un importante papel en el desarrollo de la flora probiótica que nos defiende de las bacterias patógenas y el desarrollo cerebral del lactante

