



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Ajos

Los beneficios del ajo son conocidos por la medicina popular desde tiempos inmemorables, sin embargo es solo recientemente que se conocen algunas de las razones científicas que explican sus beneficios: el ajo contiene sulfido de hidrogeno.

Sulfido de hidrogeno

El sulfido de hidrogeno es venenoso en concentraciones altas, pero en concentraciones bajas actúa como un antioxidante; ayuda a las células a comunicarse unas con otras y, estimula la relajación y la dilatación de venas y arterias.

El hecho de que el ajo aumente nuestras reservas corporales de sulfido de hidrogeno explicaría porqué las dietas ricas en ajos aparentemente ayudan a evitar ciertos tipos de cáncer, incluidos el de próstata y el cáncer al colon.

Algunos expertos aseguran que el ajo protege además al corazón, aunque algunos investigadores afirman que no existen pruebas consistentes sobre el tema.

El sulfido de hidrogeno es producido por la alicina, una sustancia propia del ajo que además contiene propiedades que atacan a cierta bacterias y hongos pero para poder obtener los beneficios de la alicina es necesario machacar el ajo o cortarlo muy finito. Por otro lado, el exceso de coccion disminuye las propiedades medicinas de la alicina.

Los efectos medicinales del ajo aumentan según el grado en que se les machaque, contra mas, mejor.

Sin embargo, comer demasiado ajo puede producir irritación e incluso daño en el tracto digestivo. También, demasiado contacto con el ajo machacado puede ampollar la piel.

Sulfidos diallyl

Los ajos contienen también sulfidos diallyl. Estos, a diferencia de la alicina, no se pierden con la cocción, pero para obtener sus beneficios es necesario machacar el ajo o cortarlo muy fino.

Algunos especialistas consideran que los sulfidos diallyl ayudan a la circulación de la sangre y disminuyen el colesterol malo, aunque otros investigadores no concuerdan con esta opinión.

Alergia al ajo

Existen personas que son alérgicas al ajo y comerlo les ocasiona dolor de estomago y/ o escozor en la piel. Por otro lado, la inhalación del polvo de ajo puede generar ataques de asma en las personas que sufren de esta enfermedad.

Es necesario saber almacenar el ajo

El consumo de ajo almacenado en aceite a temperatura ambiente, o incluso almacenado en la refrigeradora por un tiempo muy largo puede ocasionar botulismo, ya que los sulfuros naturales del ajo son propicios para el desarrollo de la bacteria que causa esta enfermedad.

El botulismo es una enfermedad peligrosa que puede llevar a la muerte.

Disfrute de comer ajos sin riesgos, para ello almacénelos en la refrigeradora y consúmalos pronto.

Advertencia sobre los suplementos de ajo

Ingerir grandes cantidades en forma de suplemento puede interferir con medicamentos anticoagulantes y aumentar el riesgo de sangrado.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366