

La Canela

La canela es una especia muy conocida debido a su aroma, sabor y todos sus beneficios. Esta especia crece en un árbol llamado "canelo" este es un árbol de unos 15 metros de altura, el canelo viene de Sri Lanka. En el árbol, se aprovecha como especia, (canela) la corteza interna del árbol, que se obtiene pelando y frotando las ramas.

El consumo de la canela, en cantidades adecuadas (entre 1 y 6 gramos diarios), puede ayudarnos a reducir el colesterol y los triglicéridos, además tiene un gran poder antiinflamatorio porque inhibe determinadas enzimas presentes en las células inflamatorias.

1. Los beneficios de la canela: Es una buena fuente de hierro, calcio, fibra vitaminas C y B1 y selenio. No engorda. Y la canela tiene una enorme utilidad para las infusiones. Es buena para personas con glucosa alta. Además es beneficiosa para el colesterol, puede prevenir enfermedades cardiacas y puede contribuir a bajar el azúcar en la sangre.

2. ¿La infusión de canela deshincha? Además de su agradable aroma, nos relaja y nos sumerge en un agradable estado de bienestar, el hecho de que sea digestiva, deshinche, que mejore la presión arterial y la circulación en la sangre, hace que conciliar el sueño sea muy sencillo. Por eso se recomienda consumir infusión o té de canela antes de dormir.

3. ¿La canela sirve para bajar de peso? La canela puede ayudarnos a bajar de peso por que es muy útil para controlar los niveles de azúcar en la sangre, mejora la eficacia de la insulina e inhibe, evitando así, los picos de insulina después de comer. Esto permite que los niveles de glucosa estables, lo que ayuda a controlar el hambre.

4. Cuantos tipos de canela existen: Existen 4 tipos de canela. Los 2 tipos de canela que más se comercian son: La canela Ceilán y la canela Cassia, los dos tipos de canela sobrantes son bastantes parecidas a estas últimas, la canela Saigón y la Korintje. La principal diferencia entre la canela Ceilán y las otras 3, reside en el bajo contenido de cumarina que esta posee. Estos tipos de canela vienen de Sri Lanka.

5. Cual es la diferencia entre la canela en rama y la canela en polvo: La canela molida tiene un sabor más fuerte que las ramas de canela y libera ese sabor más rápidamente. Un palito de canela entera, por el contrario, no se desprende fácilmente de su perfume, que tiende a presentarse como un acento sutil más que un sabor dominante.

6. En qué consiste el Reto de la Canela: El desafío objetivo, es tragarse una cucharada de canela en polvo en el menor tiempo posible y sin tomar nada de agua. La gracia del reto es que, siendo imposible tragar sin toser, la mayoría acaba expulsando la canela por la boca y la nariz y por eso lo llaman "Aliento de Dragón".

