

TENDENCIAS

Quema grasa con pimienta negra

El Ciudadano · 6 de octubre de 2015



Las especias son una alternativa saludable para condimentar tus alimentos. Aportan beneficios para tu figura, como la **pimienta negra** que ayuda a **quemar grasa** corporal.



La **piperina**, sustancia responsable del sabor picante de la **pimienta negra**, tiene el poder de detener la formación de nuevas células de grasa en el cuerpo”, sustenta el **estudio** publicado en **Journal of Agricultural and Food Chemistry**.

Piperina y sus beneficios

Los investigadores consideran que la **pimienta negra** podría utilizarse para tratar la **obesidad**. La **Universidad de Washington** señala que **seis** de cada **10** personas padece esta enfermedad en América Latina.

La **piperina** tiene propiedades **antioxidantes**, previene problemas **gastrointestinales** e **inflamación** abdominal.

Aunque se sabe que la **piperina** de la **pimienta negra** funciona a nivel molecular, los investigadores desconocen la cantidad realmente necesaria para quemar grasa. Siguen investigando».

Para conservar las propiedades de la **piperina**, es recomendable comprar los granos de la **pimienta negra** y molerlos. Es ideal para condimentar salsas, ensaladas y platillos por su sabor fuerte, aromático y picante.

Fuente: [Salud180](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)