

# Manteiga Ghee: O que é? Quais seus benefícios? Quem deve consumir?

<https://sem lactose.com/2020/03/05/manteiga-ghee-o-que-e-quais-seus-beneficios-quem-deve-consumir/>

Atualizado em: março 5, 2020

Você já conhece a manteiga Ghee?

A manteiga Ghee tem origem milenar, muito usada na culinária indiana e também na medicina ayurvédica. A Ghee é preparada a partir da manteiga de leite de vaca.

O processo de clarificação da Ghee consiste em aquecê-la para separar a gordura do leite da água, sólidos lácteos e impurezas. Ao ser filtrada, 99% da lactose e da caseína são removidas, resultando em um óleo rico em nutrientes e benéfico para a saúde. “Ah, então ela pode ser consumida por intolerantes à lactose e alérgicos às proteínas do leite?” Eu diria que a Ghee pode sim ser consumida por intolerantes à lactose, mas com cuidado. Cada um conhece a sua tolerância. Se você possui uma hipersensibilidade à lactose, esse não é um alimento para você.

O mesmo se aplica aos alérgicos às proteínas do leite. Crianças ou adultos com APLV deveriam evitar qualquer tipo de alimento lácteo, mesmo aqueles que possuem uma quantidade de proteína residual. Os sintomas de APLV podem ser desencadeados por quantidades mínimas de proteína do leite.

Vamos falar sobre os benefícios? Eles são inúmeros, mas vou ressaltar aqueles relacionados ao aspecto da digestão. A ghee é rica em butirato (ácido butírico), um ácido graxo de cadeia curta que auxilia no crescimento e no reparo de novos tecidos do trato digestivo. Também auxilia na redução da inflamação do estômago e intestinos.

Por isso, pode ser um bom alimento preventivo para a proteção contra o câncer de cólon, a síndrome do intestino irritável, úlceras, colite ulcerativa e doença de Crohn.

Maravilha, não é mesmo? Mas atenção: o que poucos comentam é que apenas a Ghee orgânica produzida a partir de vacas alimentadas com pastagens irá oferecer os benefícios desse superalimento.

O problema é que 90% das marcas que você encontra no mercado são feitas a partir de manteiga comum, elaborada a partir do leite de gado criado com ração, hormônios e antibióticos. Além disso, a Ghee é vendida a preço de ouro!

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [Ok](#) [Política de Privacidade](#)