

AJOS. Existen opiniones contradictorias sobre los postulados efectos saludables del ajo. Según demostró el Dr. Milner, la máxima autoridad mundial en el tema, todo radica en su preparación. Para obtener los máximos efectos, demostrados, anticancerígenos y anticolesterol, el ajo machacado debe dejarse a temperatura ambiente durante diez minutos, con lo que actúa su enzima alliinasa, responsable de la formación de beneficiosas sustancias azufradas. Esos efectos saludables no tienen lugar si los ajos, enteros o machacados, se someten al calentamiento, o cocción previa, sin dejar actuar a la alliinasa. Si el calentamiento o cocción se realiza tras los diez minutos de actuación de la enzima, los ajos aún conservan del 20-40% de su capacidad saludable. Conclusión: lo más efectivo sería machacar los ajos, dejarlos un poco tiempo a temperatura ambiente y usarlos crudos, como tales, o como aliño culinario. La alliinasa también suele ser denominada allinasa, aliinasa o alinasa.