



نقش سرکه سیب در کاهش وزن و حفظ سلامت روده‌ها

به گفته کارشناسان تغذیه، نوشیدن سرکه سیب قبل از غذا هم به کاهش وزن کمک می‌کند و هم موجب بهبود گوارش و سلامت روده‌ها می‌شود.

همشهری آنلاین: به گفته کارشناسان تغذیه، نوشیدن سرکه سیب قبل از غذا هم به کاهش وزن کمک می‌کند و هم موجب بهبود گوارش و سلامت روده‌ها می‌شود.

به گزارش مهر، کارشناسان توصیه می‌کنند مصرف مخلوط سرکه سیب و آب به عنوان یک عامل بازدارنده اشتها عمل کرده و به افراد کمک می‌کند تا کمتر مواد خوراکی در بین روز مصرف کنند و مقدار غذای مصرفی‌شان به اندازه متوسط باشد.

این اکسیر جادویی قرن‌هاست که به عنوان یک ماده همه کاره و پرفایده برای بدن استفاده می‌شود. دارای عوامل ضد میکروبی و ضد قارچی است که موجب افزایش ایمنی بدن و کاهش وزن می‌شود.

مطالعات قبل نشان داده اند که سرکه سیب با کاهش وزن بدن، شاخص توده بدنی، اندازه دور کمر، و تری گلیسیریدهای خون (چربی موجود در خون) مرتبط است. افراد چاقی که روزانه نوشیدنی حاوی یک یا دو قاشق سوپخوری سرکه سیب مصرف کرده اند بعد از ۱۲ هفته یک تا دو کیلوگرم وزن کم کرده اند.

مواد تشکیل دهنده سرکه سیب

به گفته محققان، سرکه سیب سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، پروبیوتیک‌ها و آنزیم‌هاست. بتاکاروتن، کلسیم و پتاسیم از جمله مواد مغذی هستند که بعد از تخمیر سیب و تبدیل به سرکه، همچنان در آن باقی می‌مانند و قدرت آنتی اکسیدانی بالایی دارند.

اسیداستیک موجود در سرکه سیب موجب افزایش جذب مواد معدنی مهم غذا توسط بدن می‌شود. همچنین اسیداستیک موجب کاهش اشتها، افزایش متابولیسم و کاهش ابقاء آب می‌شود.

به گفته ربکا لی، پایه گذار منابع طبیعی سلامت در نیویورک، فواید کاهش وزن سرکه سیب ناشی از رشته‌های پروتئینی موجود در سرکه سیب ارگانیک است که متشکل از سلولز و اسید استیک است. این رشته‌های پروتئین حاوی آنزیم‌ها و باکتری‌های مفیدی هستند که خواص متعددی به سرکه سیب ارگانیک و تصفیه نشده می‌بخشند.

کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند بهتر است سرکه سیب با یک لیوان بزرگ آب رقیق شود؛ بهتر است یک یا دو قاشق سوپخوری سرکه سیب به یک لیوان آب اضافه شود. لی توصیه می‌کند بهتر است بیش از ۲ تا ۴ قاشق سوپخوری سرکه در روز مصرف نشود.

مطالعه محققان در سال ۲۰۱۲ نشان می‌دهد مصرف بیش از اندازه زیاد آب و سرکه با خطراتی برای سلامت همراه است که علائم آن شامل خستگی، از بین رفتن حس چشایی، عدم تحمل سرما، از بین رفتن قدرت ماهیچه‌ها، رنگ پریدگی پوست، جوش‌های پوستی، زخم دهان، ریزش مو، مشکلات بینایی، کرختی و بیحسی، و افسردگی است.