

سرکه سیب و معمای لاغری



سرکه سیب هنوز هم یکی از آن موادی است که مردم به مصرف آن برای کاهش وزن، تمایل نشان می‌دهد.

سرکه سیب هنوز هم یکی از آن موادی است که مردم به مصرف آن برای کاهش وزن، تمایل نشان می‌دهد.

ارتباط بین سرکه سیب و لاغری مطلب جدیدی نیست. اولین مطلبی که راجع به تاثیر سرکه سیب در کاهش وزن به چاپ رسید مربوط به سال 1958 در کتاب (Folk Medicine) بود که توسط جارویس Jarvis نوشته شد. اما مشکل این است که مطالعات نشان داده اند سرکه سیب موجب کاهش وزن نمی‌شود!

دلایل کاهش وزن با سرکه سیب

آن چه در این کتاب ها برای کاهش وزن توصیه می‌شود، استفاده از سرکه سیب به میزان دو قاشق غذاخوری قبل از هر وعده غذایی است.

آنها معتقدند با مصرف سرکه سیب که مزه خیلی جالبی ندارد ممکن است که فرد غذایی کمتری بخورد. یا به عبارت دیگر، سرکه سیب ممکن است موجب کاهش اشتها در فرد شود.

از طرفی برای مقابله با مزه ی نسبتاً تند و نامطبوع سرکه سیب، برخی شرکت ها آن را به شکل قرص درآورده اند و می‌فروشند. با این حساب اگر مزه ی نامطبوع و تند سرکه سیب باعث کم خوردن غذا و به دنبال آن کاهش وزن می‌شود، ولی به شکل قرص درآوردن آن، این مزه را از بین می‌برد. از بین بردن مزه یعنی اینکه آن چه موجب کم شدن اشتها می‌شود، مزه سرکه سیب نیست.

در همین کتاب ذکر شده است که مصرف منظم سرکه سیب موجب سوختن چربی با سرعتی بیش از ذخیره آن می‌شود.

ادعای دیگر این است که پکتین موجود در سرکه با کلسترول خون ترکیب شده و آن را از بدن خارج می‌سازد.

به هر حال همه این ها در حد حدس و گمان باقی مانده است، اما واقعیت این است که سرکه سیب موجب کاهش وزن نمی‌شود.

تنها مورد گزارش شده برای کاهش وزن با مصرف سرکه در سال 2006 بود که نشان داد افرادی که همراه با نان دریافتی شان سرکه سیب می‌خوردند، احساس سیری بیشتری نسبت به آنهاپی داشتند که نان را خالی می‌خوردند. ولی این مطالعه ارزش علمی نداشت؛ چرا که:

1- افراد شرکت کننده کسانی بودند که اعتقاد خیلی زیادی به کاهش وزن در اثر مصرف سرکه داشتند.

2- تنها 12 نفر در این مطالعه شرکت داشتند و کاهش وزن آن ها در حدود یک کیلو در یک ماه بوده است.

فواید سرکه سیب

اما به هر حال، مزیت سرکه سیب این است که اثرات جانبی داروهای کاهش وزن را ندارد و به همین دلیل برخی به آن پناه می‌برند.

سرکه سیب موجب تحریک سیستم اعصاب مرکزی نمی‌شود، بنابراین خطراتی که قرص های لاغری دارای کافئین و آفدرین برای بدن ایجاد می‌کنند را ندارد.

سرکه سیب همچنین دارای ویتامین ها و املاحی است که برای بدن مفیدند، حتی اگر موجب کاهش وزن نشود.

به شما توصیه می کنم به جای سس های چرب (مثل سس مایونز) از این سرکه در تهیه سالاد استفاده کنید تا هم از کالری کمتر آن نسبت به سس ها و هم از ویتامین ها و املاح آن بهره ببرید.

نکاتی در رابطه با مصرف سرکه سیب

* هیچ مدرک مستندی از تاثیر سرکه سیب در کاهش وزن وجود ندارد.

* ممکن است با مصرف برخی داروها مانند دیورتیک ها، ملین ها، داروهای قلبی و دیابتی (زیرا سرکه سیب کروم دارد و ممکن است سطح انسولین را تغییر دهد) تداخل نماید.

در مصرف سرکه سیب زیاده روی نکنید

* مصرف زیاد و طولانی مدت آن ممکن است در برخی افراد موجب ناراحتی و زخم مری و معده شود.

* مصرف زیاد آن ممکن است به مینای دندان و دیگر بافت های دهان و گلو آسیب برساند.

* مصرف طولانی مدت آن موجب پوکی استخوان و کاهش پتاسیم می شود.

شیوه ی صحیح لاغر شدن

برخی افراد همیشه به دنبال دارو یا رژیم های لاغری هستند که معجزه کنند و نتایج عجیب و غریب و خیلی فوری نشان دهند؛ مثلاً طی یک ماه، 10 کیلو لاغر شوند.

با این که تحقیقات زیادی نشان داده اند که فقط یک رژیم لاغری معقول به همراه ورزش و فعالیت بدنی مناسب می تواند موجب کاهش وزن سالم و متناسب شود، با این حال کاهش وزن فوری در اثر مصرف موادی چون سرکه سیب برای برخی افراد جذاب است.

افراد چاق باید از این ادعاهای دروغین و مصرف مواد غیرموثر و حتی گاهی مضر پرهیز کنند.

برای لاغر شدن، نکات زیر را مد نظر داشته باشید:

* نباید رژیم هایی را که بر پایه ی مواد غذایی مغذی نیست، امتحان کنید. (مانند رژیم آب یا رژیم سرکه سیب)

* نباید رژیم هایی که ادعاهای عجیب و غریب در آن مطرح می شود را امتحان کنید.

* نباید رژیم هایی که فقط یک نوع غذا در آن به کار رفته است را اجرا کنید، مانند رژیم پروتئین، رژیم بستنی و ...

* همچنین از رژیم هایی که پول زیادی به صورت پیش پرداخت می گیرند، پرهیز نمایید.

در واقع، موادی چون سرکه سیب، ما را از حقیقت چگونگی کاهش وزن دور می کنند.

این بررسی مانند تحقیقات دیگر به ما ثابت می کند که مطمئن ترین، بهترین و نزدیک ترین راه برای کاهش وزن، اجرای یک رژیم غذایی متعادل به همراه فعالیت بدنی مناسب است. این روش، یک راه عجیب و غریب برای درمان چاقی نیست، بلکه راهی برای کاهش تدریجی وزن و داشتن یک تغذیه ی سالم و یک روش زندگی سالم است.