

رازهای سرکه سیب



چاشنی‌ها جدایی‌ناپذیرترین خوراکی‌ها از وعده‌های غذایی‌اند و بسیاری از غذاها طعم و رنگ خوبشان را مدیون این چاشنی‌ها هستند. البته شیرین یا ترش بودنشان فرقی ندارد و ذائقه افراد درمورد آنها تصمیم می‌گیرد.

سلامت نیوز: چاشنی‌ها جدایی‌ناپذیرترین خوراکی‌ها از وعده‌های غذایی‌اند و بسیاری از غذاها طعم و رنگ خوبشان را مدیون این چاشنی‌ها هستند. البته شیرین یا ترش بودنشان فرقی ندارد و ذائقه افراد درمورد آنها تصمیم می‌گیرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها؛ یکی از خوش‌خوراک‌ترین و مفیدترین این چاشنی‌ها سرکه سیب است که به دلیل خواص فراوانی که دارد، از چند سال پیش جای خود را در سفره ایرانی‌ها باز کرده است. این سرکه، از عصاره طبیعی میوه سیب به دست می‌آید و ویژگی اصلی آن سم‌زدایی از بدن است.

1- سرکه سیب یک آنتی‌بیوتیک و ضدعفونی‌کننده قوی است و خاصیت ضدباکتری و ضدقارچی آن موجب تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر عوامل بیماری‌زا می‌شود.

2- فشار خون را تنظیم می‌کند و مانع از بالا رفتن آن می‌شود.

3- با تنظیم پتاسیم بدن تعادل اسیدی بازی آن را حفظ می‌کند. همچنین پتاسیم از دست رفته بیمارانی که داروهای ادرارآور مصرف می‌کنند را برمی‌گرداند. مصرف دو قاشق مرباخوری سرکه سیب در یک فنجان آب برای این منظور کافی است.

4- داروی طبیعی مفیدی برای ناراحتی‌های گوارشی و مسمومیت‌های غذایی است.

5- یک اسید استیک ملایم و سالم است که کیسه صفرا و کبد را فعال و تصفیه خون را تقویت می‌کند.

6- بعضی از دردها و مشکلات معده زمینه‌بakteriایی دارند. در این صورت سرکه سیب می‌تواند در از بین بردن آن موثر باشد. نوشیدن یک قاشق غذاخوری سرکه در از بین بردن باکتری‌های معده موثر است. سرکه سیب همچنین اسپاسم روده را نیز بهبود می‌بخشد.

7- طعم ترش سرکه در متوقف کردن سرکه نیز می‌تواند موثر باشد.

8- اسیدهای آمینه سرکه سیب مانند یک پادزهر اسید لاکتیک موجود در بدن را از بین می‌برد. اسید لاکتیک بر اثر تمرین‌های ورزشی یا فعالیت‌های سخت در بدن ساخته می‌شود. همچنین در سرکه سیب آنزیم‌هایی وجود دارد که خستگی بدن را رفع می‌کند. نوشیدن یک لیوان آب خنک همراه با 2 قاشق سرکه سیب اثری جادویی در از بین بردن خستگی دارد.

9- میکروب‌ها در محیط اسیدی سرکه مدت زمان زیادی زنده نمی‌مانند. به همین خاطر زمانی که در ناحیه گلو احساس درد و سوزش می‌کنید، مقداری سرکه سیب بنوشید. همچنین می‌توانید یک چهارم فنجان آب را با یک چهارم فنجان سرکه ترکیب کنید و ساعتی یکبار آن را قرقره کنید.

10- دو لیتر آب تصفیه شده را با دو قاشق غذاخوری سرکه سیب مخلوط کنید و برای سم‌زدایی بدن و شست و شوی کلیه‌ها در طول روز از آن بنوشید.

11- اگر شب‌ها دچار گرفتگی عضله پا می‌شوید، قبل از خواب دو قاشق غذاخوری سرکه سیب را با مقداری عسل درون یک لیوان آب بریزید و قبل از خواب بنوشید. بعد از مدتی این مشکل در بدن شما از بین می‌رود.

12- افراد در حال رژیم برای سوزاندن چربی های بدنشان می توانند یک قاشق مرباخوری سرکه را در یک لیوان آب گرم بریزند و هر روز صبح ناشتا بنوشند.

13- ویتامین D، کلرور سدیم، گوگرد، فسفر، کلرور منیزیم و ویتامین های گروه B که به میزان زیادی در سرکه سیب وجود دارند، به سلول های بدن طراوات و نشاط می دهند.

14- اگر بعد از خوردن غذا دچار سوءهاضمه می شوید 30 دقیقه قبل از غذا، یک قاشق چایخوری سرکه سیب را با یک قاشق چایخوری عسل در یک لیوان آب گرم بریزید و بنوشید.

15- نوشیدن یک لیوان آب که با یک قاشق چایخوری سرکه سیب مخلوط شده، از گرفتگی بینی جلوگیری می کند.

16- سرکه سیب به دلیل داشتن بتا کاروتن که آنتی اکسیدانی قوی است، رادیکال های آزاد بدن را از بین می برد و به این ترتیب تا حدود زیادی از بروز سرطان جلوگیری میکند. رادیکال های آزاد سلول های بدن را تخریب و آنها را به پیری زودرس دچار می کنند. علاوه بر بتا کاروتن، یک فیبر غذایی به نام پکتین نیز در سرکه سیب وجود دارد که با مواد سرطان زای موجود در روده ترکیب می شود و به دفع سریع آن از بدن کمک می کند.