

## آیا سرکه به لاغر شدن کمک می‌کند؟

مطالعات نشان می‌دهد که روش درمان باستانی برای کاهش وزن و چربی اضافی، اکنون نیز می‌تواند مفید و مثر ثمر باشد.



مطالعات نشان می‌دهد که روش درمان باستانی برای کاهش وزن و چربی اضافی، اکنون نیز می‌تواند مفید و مثر ثمر باشد.

تحقیقات انجام شده در ژاپن ثابت کرده است که سرکه‌های خانگی و معمولی که اصولاً برای تهیه سس سالاد و ترشی به کار می‌روند می‌توانند ژن‌های مقابله کننده با چاقی را فعال کنند.

از زمان‌های بسیار قبل سرکه به عنوان دارویی برای درمان اغلب بیماری‌ها مورد توجه بوده است. در حالی که مدارک پزشکی مدرن کمتر به نقش درمانی این ماده توجه داشته است. مطالعات سال‌های اخیر ثابت کرده است که ماده شیمیایی اسید استیک که در سرکه موجود است می‌تواند در کنترل فشارخون و قند خون بسیار موثر باشد.

به علاوه یافته‌ها نشان می‌دهد که سرکه در کاهش وزن و چاقی نقش موثری دارد. محققان معتقدند که اسید استیک ژن‌هایی را فعال می‌کند که تولید کننده پروتئین خاص برای تجزیه چربی‌ها هستند. این عملکرد مانع از تجمع و انباشتگی چربی در بدن می‌شود و به طبع وزن نیز کاهش می‌یابد.