

سرکه: دوست یا دشمن سلامتی؟

سرکه به طور کل برای سلامتی خوب است اما در مواردی هم یک ماده‌ی غذایی آلرژی‌زا و آسیب‌رسان به دستگاه گوارش می‌باشد.



همشهری آنلاین: سرکه به طور کل برای سلامتی خوب است اما در مواردی هم یک ماده‌ی غذایی آلرژی‌زا و آسیب‌رسان به دستگاه گوارش می‌باشد.
خواص واقعی سرکه

اول از همه باید بدانید که سرکه باعث کاهش قند خون می‌شود. مصرف مقدار کمی سرکه یعنی 10 گرم به همراه غذای شیرین، میزان گلیسمی یا همان قند خون را کاهش می‌دهد. به نظر می‌رسد که اسید استیک موجود در سرکه چنین خاصیتی دارد. برای همین افراد دیابتی که می‌خواهند یک غذای سرشار از نشاسته میل کنند باید در کنارش سالادشان را با سرکه بخورند تا قند خونشان کنترل شود.

به عقیده‌ی برخی از محققان، سرکه می‌تواند باعث کاهش فشارخون شده و از رشد تومورهای سرطانی جلوگیری کند. (البته بررسی‌های برای اظهارنظر قطعی در این خصوص همچنان ادامه دارد).

سرکه برای مقابله با سرطان: مفید یا بی‌تأثیر؟

درست است که بیش‌ترین خواص سرکه مدیون اسید استیک آن است. اما خواص آن به همین جا هم ختم نمی‌شود. سرکه حاوی آنتی‌اکسیدان‌های پلی‌فنولی نیز می‌باشد که می‌توانند با سرطان مقابله کنند. با این حال مطالعات بیشتر در خصوص خواص پیشگیرانه‌ی سرکه همچنان ادامه دارد. اما توصیه می‌کنیم خودتان را از خواص سرکه محروم نکنید.

مشکلاتی که سرکه به بار می‌آورد

درست است که سرکه خواص زیادی دارد اما با این حال در برخی موارد می‌تواند آسیب‌رسان هم باشد.

اول اینکه سرکه سرشار از سولفیت‌ها می‌باشد. این ترکیبات به خودی خود خطرناک نیستند اما آلرژی‌زا می‌باشند.

دومین آسیب سرکه خاصیت اسیدی آن است که می‌تواند به دستگاه گوارش آسیب برساند. برای همین هم توصیه می‌کنیم افرادی که از سوزش معده رنج می‌برند سرکه مصرف نکنند.

از این گذشته اسید به مینای دندان‌ها نیز آسیب می‌رساند. برای همین توصیه می‌شود بعد از مصرف سرکه دندان‌هایتان را مسواک بزنید و یا اینکه دهانتان را آب بکشید.

تکلیف سرکه بالزامیک چیست؟

سرکه بالزامیک با آن طعم ترش و رنگ تیره‌اش صفای خاصی به سالاد می‌بخشد. اما متأسفانه رنگی که به آن افزوده می‌شود جزو رنگ دهنده‌های سرطان‌زا محسوب می‌شود. البته جای نگرانی نیست. مصرف متعادل سرکه بالزامیک خطری در پی ندارد. مشکل زمانی پیش می‌آید که در مصرف آن زیاده‌روی کنید. یادتان باشد که این سرکه حاوی قند بیشتری از انواع دیگر سرکه‌ها است. برای همین هم نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد.