

## سرکه سیب لاغر می‌کند؟

از گذشته تاکنون، باورهای زیادی درباره مصرف مواد غذایی مختلف به منظور کاهش وزن، وجود داشته و دارد. یکی از این مواد غذایی، سرکه سیب است.



از گذشته تاکنون، باورهای زیادی درباره مصرف مواد غذایی مختلف به منظور کاهش وزن، وجود داشته و دارد. یکی از این مواد غذایی، سرکه سیب است.

دکتر سیدضیاءالدین مظهري، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی درباره تاثیر سرکه سیب بر لاغری به «سلامانه» می‌گوید: «سرکه سیب به تنهایی عامل کاهش وزن نیست اما می‌تواند در کنار یک رژیم غذایی اصولی و فعالیت بدنی مناسب، با اکسیداسیون چربی در بدن و کاهش آب میان‌بافتی از طریق دفع آن، باعث کاهش سایز و وزن بشود».

این استاد دانشگاه تهران معتقد است برخی از مادران شیرده در دوران شیردهی تصمیم به کاهش وزن با مصرف خوراکی‌های طبیعی مانند سرکه سیب می‌گیرند.

«کاهش وزن با رژیم گرفتن در 6 ماه اول پس از زایمان، توصیه نمی‌شود. شیر مادر در 6 ماه اول، تنها غذایی است که برای افزایش قدرت سیستم ایمنی و عوامل بیماری‌زا به نوزاد داده می‌شود. شیر مادر، امگا3 فراوانی دارد و باعث افزایش ضریب هوشی بچه‌ها هم می‌شود. از این رو، مادران شیرده در 6 ماه اول نباید با هیچ روش خودسرانه‌ای از جمله مصرف خوراکی‌های طبیعی مانند سرکه سیب، اقدام به کاهش وزن کنند».

دکتر مظهري تاکید کرد که مادران شیرده باید در ماه‌های اول پس از زایمان به‌جای داشتن رژیم‌های سخت یا حتی ساده و خودسرانه، رژیم غذایی متناسب و متعادلی داشته باشند و فعالیت‌های بدنی سبکی مانند حرکات کششی در ناحیه شکم انجام دهند تا عضلات شکمشان که در طول فرآیند بارداری، شل و افتاده شده است، دوباره سفت بشود.