

سرکه، مفید در چربی سوزی

یک مشاور تغذیه به افراد دارنده‌ی چربی توصیه کرد از سرکه و آبلیمو برای کاهش کلسترول خون و چربی استفاده کنند.



یک مشاور تغذیه به افراد دارنده‌ی چربی توصیه کرد از سرکه و آبلیمو برای کاهش کلسترول خون و چربی استفاده کنند. گلزار مولایی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه ایلام، سرکه را یکی از فرآورده‌های طبیعی دانست که مصرف خوراکی بیشتری دارد و اظهار کرد: سرکه بیشترین کاربرد را در تهیه انواع ترشیجات دارد.

مشاور تغذیه بیمارستان آیت‌الله طالقانی با بیان اینکه سرکه سرشار از ویتامین C با مزه‌ی ترش است بیان کرد: مصرف سرکه در انواع ترشی و سالادها باعث خوشمزگی، طعم‌دهندگی، تحریک اشتها می‌شود همچنین ترشح شیره گوارشی به واسطه‌ی مصرف سرکه فرایند هضم غذا را راحت‌تر می‌کند.

وی ادامه داد: سرکه سرشار از ویتامین‌ها و املاح معدنی است از این جهت وقتی این ماده به ترشیجات یا سالادها اضافه می‌شود طعم سرکه سبب جذب مواد ویتامینی و پروتئینی موجود در سالاد مثل کاهو، هویج، خیار و گوجه‌فرنگی خواهد شد. مولایی خاطر نشان کرد: سرکه و حتی آبلیمو به دلیل ترشی مزه و ویتامین C موجود در آن حاوی اسید اسکوربیک است که افراد که چربی دارند توصیه می‌شود از سرکه سفید برای کاهش کلسترول خون و چربی استفاده کنند چرا که سرکه خون رقیق کرده و تجزیه‌کننده‌ی چربی و عامل دفع سموم بدن است.

این مشاور با بیان اینکه مصرف سرکه تاثیری خوبی در سوخت و ساز بدن دارد، خاطرنشان کرد: سرکه توانایی از بین بردن باکتری‌های مضر دستگاه گوارش را دارد به همین دلیل افرادی که با مشکل یبوست، اسهال، دل درد و نفخ روبرو هستند توصیه می‌شود از این ماده استفاده کنند.

وی گفت: افرادی که مبتلا به ضعف اعصاب، درد مفاصل و زخم معده هستند از مصرف این مایع به دلیل اسیدی بودن پرهیز کنند.