

آشنایی بیشتر با این نوشیدنی موثر در کاهش وزن

آب‌لیمو به عنوان ماده‌ای موثر در زدودن چربی بدن شناخته شده است، اما شاید کمتر درباره اهمیت سرکه در کاهش وزن سخن به میان رفته باشد. اگر در تلاش برای کاهش سریع وزن هستید، حتماً با پیشنهاداتی برای افزودن سرکه سیب به رژیم غذایی روزانه مواجه شده‌اید، اما سرکه سیب دقیقاً چیست؟ و آیا در کاهش وزن موثر است؟

به گزارش سایت خبری پرسون، سرکه سیب نوعی سرکه است که از آب سیب تخمیر شده تهیه می‌شود. این فرآیند شامل خرد کردن سیب برای استخراج آب آن، سپس اضافه کردن مخمر برای تخمیر قندهای آن است. سرکه سیب به دلیل مزایای بالقوه سلامتی خود، از جمله کمک به هضم، مدیریت سطح قند خون، و کاهش وزن شناخته شده است، اگرچه هنوز تحقیقات بیشتری برای اثبات تاثیر آن بر مدیریت وزن مورد نیاز است. در این مطلب به چند راه ساده برای افزودن سرکه سیب به رژیم غذایی روزانه اشاره شده است.

مواد مغذی موجود در سرکه سیب؟

سرکه سیب حاوی مواد مغذی مانند ویتامین C و برخی ویتامین‌های گروه B، مواد معدنی مانند پتاسیم، کلسیم و منیزیم و همچنین آنتی اکسیدان‌هایی مانند پلی فنول‌ها است. همچنین حاوی اسید استیک است که مزایای سلامتی بالقوه سرکه سیب از آن نشأت می‌گیرد. در این مطلب به ۷ راهی اشاره شده که می‌توانید سرکه سیب را در برنامه کاهش وزن خود قرار دهید:

به عنوان سس سالاد: با ترکیب سرکه سیب با روغن زیتون، کمی عسل یا خردل و گیاهان و ادویه‌های مورد علاقه خود، یک وینگرت ساده (یک سالاد روسی است که مواد اولیه آن شامل چغندر، سیب زمینی و هویج آب‌پز، پیاز و همین‌طور خیارشور می‌شود) درست کنید. آن را روی سالاد بریزید تا بدون کالری اضافی طعم آن را افزایش دهید.

نوشیدنی سم زدایی صبحگاهی: روز خود را با یک لیوان آب مخلوط با یک تا دو قاشق غذاخوری سرکه سیب شروع کنید. برخی از افراد برای طعم دادن، کمی آب لیمو و کمی عسل نیز اضافه می‌کنند. این می‌تواند به شروع متابولیسم (سوخت و ساز) و هضم کمک کند.

استفاده پیش از غذا به عنوان سرکوب کننده اشتها: نوشیدن مقدار کمی سرکه سیب رقیق شده قبل از غذا ممکن است به کاهش اشتها و تقویت احساس سیری کمک کند و به طور بالقوه منجر به مصرف کالری کمتر شود.

استفاده در اسموتی‌ها: یک قطره سرکه سیب را به دستور اسموتی مورد علاقه خود بیافزایید. آن را با میوه‌هایی مانند انواع توت‌ها، موز و سبزیجات همراه کنید.

در آشپزی استفاده کنید: از سرکه سیب به عنوان ماریناد (مایع چاشنی برای طعم دادن به غذا) برای طعم دادن به گوشت یا توفو یا به عنوان تقویت کننده طعم در سس‌ها، سوپ‌ها و سرخ کردنی‌ها استفاده کنید.

برای کمک به دستگاه گوارش: یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را در یک لیوان آب رقیق کنید و بعد از یک وعده غذایی سنگین میل کنید. متوجه خواهید شد که به کاهش نفخ و سوء هاضمه کمک می‌کند.

به عنوان یک نوشیدنی بعد از تمرین ورزشی: سرکه سیب را با آب و کمی نمک دریا مخلوط کنید تا یک نوشیدنی ورزشی طبیعی بسازید. این نوشیدنی می‌تواند به جبران الکترولیت‌های از دست رفته در طول ورزش کمک کرده و ممکن است از هیدراتاسیون (آبرسانی) حمایت کند.