کد خبر: ۳۳۶۰۱۹
سه شنبه ۹ شهریور ۱۴۰۰ ۱۲:۰۱

از معجزه سرکه سیب چه می دانید؟

سرکه سیب در نتیجه یک فرآیند تخمیر طولانی مدت کربوهیدرات هایی مانند انگور، سیب زمینی، نارگیل، چغندر و سیب به دست می آید و خواص درمانی بسیاری دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، سرکه سیب که در طب سنتی از آن استفاده بسیاری میشود خواص فوق العاده بسیاری برای سلامت پوست و مو بدن دارد که در ادامه به آنها اشاره شده است.

سرکه سیب در نتیجه یک فرآیند تخمیر طولانی مدت کربوهیدرات‌هایی مانند انگور، سیب زمینی، نارگیل، چغندر و سیب به دست می آید.

این فرآیند کند و طولانی به منظور حفظ ترکیبات زیست فعال مانند اسید استیک، اسید گالیک، کاتچین، اپیکاتچین، و اسید کافئیک صورت می‌گیرد. هدف از این فرآیند حصول اطمینان از حفظ ویژگی‌های آنتی اکسیدانی و ضد میکروبی در سرکه است.

درمان دل درد

یکی از فواید سرکه سیب برای سلامتی،خاصیت ضد درد آن در مواقع دل‌درد است. وقتی دچار دل‌درد می‌شوید (به علت یبوست، غذای مسموم یا نفخ)، نوشیدن مخلوط سرکه سیب و آب به درمان آن کمک می‌کند، چرا که این ماده دارای خواص ضدباکتری و ضد ویروسی است.

داروی طبیعی برای آکنه

مقداری آب و سرکه را با هم ترکیب کنید،سپس با استفاده از یک پنبه، روی صورت بمالید ،اجازه دهید تا خشک شود و بعد آن را با آب بشویید.

تسکین دردهای عضلانی

هر ورزشکاری نیاز به یک تسکین‌دهنده‌ی قوی برای دردهای عضلانی دارد. برخی بر این باورند که به خاطر وجود استیک اسید در سرکه سیب، استفاده‌ی موضعی از آن می‌تواند دردهای عضلانی را آرام کند. اگرچه هنوز از نظر علمی ثابت نشده اما استفاده از آن در هنگام وجود دردهای عضلانی خالی از فایده نیست.

پیشگیری از دیابت

آمارها نشان می‌دهد که تعداد مبتلایان به دیابت در جهان حدود ۳۴۶ میلیون و در ایران حدود ۴ میلیون نفر است. با توجه به این عدد بزرگ، هر اقدام پیشگیرانه‌ی کوچک می‌تواند مفید باشد. یکی از فواید سرکه سیب پیشگیری از دیابت است. تحقیقات نشان می‌دهند که خوردن سرکه سیب به بهبود حساسیت انسولین (به خصوص در افرادی که در برابر انسولین مقاوم هستند) کمک می‌کند و می‌تواند از دیابت نوع ۲ پیشگیری کند یا حداقل آن را به تأخیر بیندازد.

مناسب برای شستشوی صورت

به سادگی ،یک سوم سرکه سیب و دو سوم آب را مخلوط کنید. مقداری عسل خام نیز به آن بیفزاید و بر روی پوست بمالید. اگر پوست خشکی دارید،در نهایت پوستتان را با آب گرم شستشو دهید.

کمک به لاغری و کاهش وزن

با توجه به اینکه سرکه سطح قند خون و انسولین را کاهش می‌دهد، پس می‌توان انتظار داشت که در کاهش وزن نیز سودمند باشد. برخی تحقیقات نشان می‌دهند که سرکه احساس سیری را افزایش می‌دهد و به همین خاطر، به شما کمک می‌کند تا کالری کمتری مصرف کنید و عملا می‌تواند موجب کاهش وزن‌تان بشود.

سرکه در کنار غذاهای مملو از کربوهیدرات می‌تواند احساس سیری را در شما افزایش بدهد و به شما کمک کند که ۲۰۰ تا ۲۷۵ کالری کمتر در طول روز جذب بدن‌تان کنید. کاهش جذب کربوهیدرات به معنی کاهش وزن در طول زمان است. تحقیقات در افراد خیلی چاق نشان می‌دهد که مصرف روزانه سرکه به کاهش چربی شکم و دور کمر، کاهش تری گلیسیرید خون و همچنین کاهش وزن منجر می‌شود.

۱۵ میلی‌گرم (۱ قاشق چای‌خوری): کاهش ۱،۲ کیلوگرم وزن

۳۰ میلی‌گرم (۲ قاشق چای‌خوری): کاهش ۱،۷ کیلوگرم وزن

البته توجه داشته باشید که این تحقیق در طی ۱۲ هفته بوده است، پس تأثیر واقعی کاهش وزن سرکه نسبتا پایین است. لازم به ذکر است که اضافه/کم کردن یک ماده‌ی غذایی به ندرت تأثیر قابل‌توجهی در وزن افراد خواهد داشت. کاهش وزن با کل رژیم غذایی/ سبک زندگی فرد ارتباط دارد. به منظور مشاهده‌ی نتایج واقعی باید ترکیبی از چندین روش مؤثر را به‌کار ببندید. به صورت کلی، به نظر می‌رسد که موادی مانند سرکه سیب با ایجاد احساس سیری و کاهش سطح گلوکز و انسولین خون می‌تواند کمک خوبی در کاهش وزن محسوب شود، اما به‌کارگیری از این روش به تنهایی معجزه نخواهد کرد.

درمان سینوزیت

هیچ‌چیزی خسته‌کننده‌تر و ناراحت‌کننده‌تر از گرفتگی بینی نیست. با سرکشیدن مخلوط آب و سرکه سیب، سینوس‌های خود را پاک کنید و نفس راحت بکشید. همان‌طور که سرکه سیب از فعالیت باکتری‌های رشددهنده‌ی میکروب‌های عامل گلودرد جلوگیری می‌کند، می‌توانید از رشد باکتری‌های سینوس‌های خود جلوگیری نمایید. علاوه بر این، پتاسیم موجود در سرکه سیب می‌تواند بلغم‌هایی که در بینی شما خانه کرده‌اند را کوچک کند و در نهایت سینوزیت شما را درمان کند.

انرژی‌زایی

نوشابه‌های انرژی‌زا را کنار بگذارید. اگر احساس خستگی می‌کنید، از یک ترکیب انرژی‌زای طبیعی استفاده کنید، ترکیبی شامل سرکه سیب به علت وجود پتاسیم و آنزیم در آن. این مواد انرژی‌زا به شما نیروی وصف‌ناپذیری می‌بخشد. یکی از این ترکیب‌ها، مخلوط ۲ قاشق سرکه سیب به ازای ۲ فنجان آب است که برای شیرین کردن آن می‌توانید مقداری عسل به آن اضافه کنید.

متعادل‌سازی میزان قند خون

چند قاشق سرکه سیب می‌تواند به متعادل‌سازی میزان قند خون کمک کند و تحقیقات زیادی ارتباط این دو را اثبات کرده است. در تحقیقی بر روی افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که انسولین دریافت نمی‌کردند نشان داد که خوردن ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب پیش از خواب منجر به کاهش سطح گلوکز بدن در روز می‌شود. در تحقیق دیگری در دانشگاه آریزونا مشخص شد در افراد مقاوم در برابر انسولین که پیش از خوردن غذای پُرکربوهیدرات، مخلوط سرکه سیب و آب مصرف کرده‌اند، میزان قند خون پایین‌تر است. دانشمندان بر این باور هستند که اثر ضد قند خون اسید موجود در سرکه سیب عامل اصلی این اتفاق است.

تنظیم PH بدن

سرکه سیب سرشار از استیک اسید است که به خودی خود دارای خاصیت اسیدی است اما در بدن بیشتر خاصیت قلیایی از خود نشان می‌دهد. متعادل‌سازی PH بدن می‌تواند خطر بیماری‌های مزمن مثل سرطان را کاهش دهد و به طور چشم‌گیری میزان انرژی را بالا ببرد.

درمان آلرژی‌های فصلی

یکی دیگر از خواص سرکه سیب، درمان آلرژی فصلی است. سرکه سیب مخاط را از بدن خارج می‌کند و به زهکشی لنفاوی کمک می‌کند. سرکه سیب همچنین از سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می‌کند و می‌تواند سینوس‌ها را پاک کند. برای درمان آلرژی، ۲ قاشق غذاخوری را در یک لیوان آب حل کنید و روزانه ۳ بار میل کنید.