

27 Σεπτεμβρίου 2017

Διώχνουμε την... κοιλίτσα με ξίδι

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Απ' ό,τι φαίνεται το ξίδι δεν είναι μόνο για τα... νεύρα, αλλά αποτελεί ένα πολύ

σημαντικό όπλο υγείας στην κουζίνα μας, που μπορεί να μας ωφελήσει με πολλούς τρόπους.

Αν μέχρι τώρα το είχατε για να αντιμετωπίζετε τις έντονες οσμές από τα πιάτα σας ή για τις φακές και 2-3 άλλα φαγητά, το ξίδι πρέπει να σταματήσει να είναι διακοσμητικό στην κουζίνα σας.

Η χρήση του ξιδιού στο φαγητό κάνει πιο έντονη τη γεύση του αλατιού που έχουμε προσθέσει σε αυτό κι έτσι εκτός του ότι συμβάλλει στο να χρησιμοποιήσουμε λιγότερο αλάτι ωφελώντας την καρδιά μας, δεν μας στερεί τίποτα σε γεύση, όπως έχει αποκαλύψει παλιότερη μελέτη ιαπωνικού Πανεπιστημίου.

Συν τοις άλλοις, το ξίδι και η καθημερινή κατανάλωσή του συνδέεται και με βελτίωση της... κοιλίτσας, αφού σύμφωνα με τους ειδικούς, περιέχει οξικό οξύ το οποίο βοηθάει το σώμα να παράγει ένζυμα που διαλύουν το λίπος, συμβάλλοντας στην καταπολέμηση μέρους του λίπους από την περιοχή της κοιλιάς όπου και συνήθως συσσωρεύεται.

Πηγή: clickatlife.gr