5 Ιανουαρίου 2019

Μηλόξυδο: Η συμβολή του στην απώλεια βάρους, την πέψη και τη μείωση του σακχάρου

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το

ξύδι από μηλίτη έχει πολλά οφέλη για την υγεία και την ομορφιά, που κάποιος αποκομίζει είτε καταναλώνοντάς το είτε εφαρμόζοντάς το τοπικά στο σώμα.

Η οξύτητα του μηλόξυδου βοηθά να αλλάξει το pH του τριχωτού της κεφαλής αποτρέποντας την εμφάνιση πιτυρίδας.
Αποτελεί επίσης ένα πρώτης τάξεως λευκαντικό δοντιών λόγω της οξύτητάς του.
Σάκχαρο αίματος

Μελέτη του 2007 κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η τακτική κατανάλωση μηλόξυδου, μπορεί να ρυθμίσει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα όσων πάσχουν από διαβήτη τύπου 2.
Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι πάσχοντες που κατανάλωναν δύο κουταλιές της σούπας μηλόξυδου μαζί με ένα ελαφρύ γεύμα πριν τον ύπνο, είχε ως αποτέλεσμα χαμηλότερα επίπεδα σακχάρου το επόμενο πρωί.

Ελκώδης κολίτιδα

Πρόσφατη μελέτη διαπίστωσε επίσης αύξηση στα επίπεδα των καλών βακτηρίων στα έντερα των ποντικιών που κατανάλωναν μηλόξυδο διαλυμένο σε νερό. Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι κάτι τέτοιο θα μπορούσε να είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για τους ανθρώπους που πάσχουν από ελκώδη κολίτιδα.
Αδυνάτισμα

Μια ιαπωνική μελέτη του 2009 διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που έπιναν αφεψήματα στα οποία είχαν προσθέσει μηλόξυδο, είχαν λιγότερο λίπος στην κοιλιά και μικρότερη περίμετρο μέσης, χαμηλότερα τριγλυκερίδια και μικρότερο δείκτη μάζας σώματος.
Αν αποφασίστε να βάλετε το μηλόξυδο στη διατροφή σας, προσοχή: Μην το καταναλώνετε αυτούσιο αλλά αφού διαλύσετε μια μικρή ποσότητα (1-2 κουταλιές της σούπας) σε ένα μεγάλο ποτήρι νερό.

Πηγή: onmed.gr