

FOODSFEATUERS

مقالات خواص خوراکی ها

سرکه سیب لاغری یا اتلاف وقت!

سرکه سیب هنوز هم یکی از آن موادی است که مردم به مصرف آن برای کاهش وزن، تمایل نشان می دهد.



ارتباط بین سرکه سیب و لاغری مطلب جدیدی نیست. اولین مطلبی که راجع به تاثیر سرکه سیب در کاهش وزن به چاپ رسید مربوط به سال 1958 در کتاب (Medicine Folk) بود که توسط جارویس Jarvis نوشته شد. اما مشکل این است که مطالعات نشان داده اند سرکه سیب موجب کاهش وزن نمی شود!

دلایل کاهش وزن با سرکه سیب :

آن چه در کتاب های رژیم لاغری برای کاهش وزن توصیه می شود، استفاده از سرکه سیب به میزان دو قاشق غذاخوری قبل از هر وعده غذایی است.

نویسندگان این کتاب ها معتقدند با مصرف سرکه سیب که مزه خیلی جالبی ندارد ممکن است که فرد غذای کمتری بخورد. یا به عبارت دیگر، سرکه سیب ممکن است موجب کاهش اشتها در فرد شود.

از طرفی برای مقابله با مزه ی نسبتاً تند و نامطبوع سرکه سیب، برخی شرکت ها آن را به شکل قرص درآورده اند و می فروشند. با این حساب اگر مزه ی نامطبوع و تند سرکه سیب باعث کم خوردن غذا و به دنبال آن کاهش وزن می شود، ولی به شکل قرص درآوردن آن، این مزه را از بین می برد. از بین بردن مزه یعنی اینکه آن چه موجب کم شدن اشتها می شود، مزه سرکه سیب نیست!

در همین کتاب (کتاب Folk Medicine) ذکر شده است که مصرف منظم سرکه سیب موجب سوختن چربی با سرعتی بیش از ذخیره آن می شود.

ادعای دیگر این است که پکتین موجود در سرکه با کلسترول خون ترکیب شده و آن را از بدن خارج می سازد.

به هر حال همه این ها در حد حدس و گمان باقی مانده است، اما واقعیت این است که سرکه سیب موجب کاهش وزن نمی شود.

تنها مورد گزارش شده برای کاهش وزن با مصرف سرکه در سال 2006 بود که نشان داد افرادی که همراه با نان دریافتی شان سرکه سیب می خوردند، احساس سیری بیشتری نسبت به آنهایی داشتند که نان را خالی می خوردند. ولی این مطالعه ارزش علمی نداشت؛ چرا که:

1. افراد شرکت کننده کسانی بودند که اعتقاد خیلی زیادی به کاهش وزن در اثر مصرف سرکه داشتند.
2. تنها 12 نفر در این مطالعه شرکت داشتند و کاهش وزن آن ها در حدود یک کیلو در یک ماه بوده است.

فواید سرکه سیب :

- اما به هر حال، مزیت سرکه سیب این است که اثرات جانبی داروهای کاهش وزن را ندارد و به همین دلیل برخی به آن پناه می برند.
- سرکه سیب موجب تحریک سیستم اعصاب مرکزی نمی شود، بنابراین خطراتی که قرص های لاغری دارای کافئین و افدرین برای بدن ایجاد می کنند را ندارد.
- سرکه سیب همچنین دارای ویتامین ها و املاحی است که برای بدن مفیدند، حتی اگر موجب کاهش وزن نشود.

به شما توصیه می‌کنم به جای سس‌های چرب (مثل سس مایونز) از این سرکه در تهیه سالاد استفاده کنید تا هم از کالری کمتر آن نسبت به سس‌ها و هم از ویتامین‌ها و املاح آن بهره‌بردار شوید.

نکاتی در رابطه با مصرف سرکه سیب :

- هیچ مدرک مستندی از تأثیر سرکه سیب در کاهش وزن وجود ندارد.
- ممکن است با مصرف برخی داروها مانند دیورتیک‌ها، ملین‌ها، داروهای قلبی و دیابتی (زیرا سرکه سیب کروم دارد و ممکن است سطح انسولین را تغییر دهد) تداخل نماید.

در مصرف سرکه سیب زیاده روی نکنید :

- مصرف زیاد و طولانی مدت آن ممکن است در برخی افراد موجب ناراحتی و زخم مری و معده شود.
- مصرف زیاد آن ممکن است به مینای دندان و دیگر بافت‌های دهان و گلو آسیب برساند.
- مصرف طولانی مدت آن موجب پوکی استخوان و کاهش پتاسیم می‌شود.

شیوه ی صحیح لاغر شدن :

برخی افراد همیشه به دنبال دارو یا رژیم‌های لاغری هستند که معجزه کنند و نتایج عجیب و غریب و خیلی فوری نشان دهند؛ مثلاً طی یک ماه، 10 کیلو لاغر شوند.

با این که تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که فقط یک رژیم لاغری معقول به همراه ورزش و فعالیت بدنی مناسب می‌تواند موجب کاهش وزن سالم و متناسب شود، با این حال کاهش وزن فوری در اثر مصرف موادی چون سرکه سیب برای برخی افراد جذاب است.

- افراد چاق باید از این ادعاهای دروغین و مصرف مواد غیرموثر و حتی گاهی مضر پرهیز کنند.

برای لاغر شدن، نکات زیر را مد نظر داشته باشید:

1. نباید رژیم‌هایی را که بر پایه ی مواد غذایی مغذی نیست، امتحان کنید. (مانند رژیم آب یا رژیم سرکه سیب)
2. نباید رژیم‌هایی که ادعاهای عجیب و غریب در آن مطرح می‌شود را امتحان کنید.
3. نباید رژیم‌هایی که فقط یک نوع غذا در آن به کار رفته است را اجرا کنید، مانند رژیم پروتئین، رژیم بستنی و ...
4. همچنین از رژیم‌هایی که پول زیادی به صورت پیش پرداخت می‌گیرند، پرهیز نمایید.

○ در واقع، موادی چون سرکه سیب، ما را از حقیقت چگونگی کاهش وزن دور می‌کنند.

نتیجه :

این بررسی‌هایی مانند تحقیقات دیگر به ما ثابت می‌کند که مطمئن‌ترین، بهترین و نزدیک‌ترین راه برای کاهش وزن، اجرای یک رژیم غذایی متعادل به همراه فعالیت بدنی مناسب است. این روش، یک راه عجیب و غریب برای درمان چاقی نیست، بلکه راهی برای کاهش تدریجی وزن و داشتن یک تغذیه ی سالم و یک روش زندگی سالم است.

منبع : [ایرانیان انگلستان](#)

