

مصرف صبحگاهی سرکه سیب در کاهش وزن موثر است



به گفته محققان، سرکه سیب نه تنها موجب بهبود هضم و سلامت روده می شود، بلکه با ایجاد سیری طولانی مدت به کاهش وزن کمک می کند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از اکسپرس، ژاپنی‌ها قرن‌هاست که سرکه سیب را در برنامه صبحانه‌شان گنجانده‌اند. محققان معتقدند استفاده از سرکه سیب به این شیوه فواید طولانی مدتی برای سلامت دارد.

می‌توان برای بهره‌مندی از فواید سرکه سیب، از آن همراه با آب، افزودن به اسموتی‌ها و مواد خوراکی صبحانه استفاده کرد.

سرکه سیب از سیب تخمیر شده که رشد باکتری‌ها در آن بیشتر است، تولید می‌شود. باکتری‌ها الکل موجود در سرکه سیب را به اسیداستیک تبدیل می‌کنند. زمانیکه تمام الکل از بین رود، ترکیب بدست آمده سرکه سیب خواهد بود.

دانشمندان نشان داده‌اند که همراه با رژیم کم کالری و ورزش منظم، سرکه سیب می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

افزودن فقط چند قاشق چایخوری سرکه سیب به رژیم غذایی می‌تواند در کاهش وزن مؤثر باشد.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت