ينقص الوزن ويدعم المناعة..و فوائد مذهلة أخرى لـ"خل التفاح"



واعتقد المحاربون اليابانيون أن شرب خل التفاح سيعزز طاقتهم ويساعدهم في الحفاظ على صحتهم، لذلك كانوا يشربونه بانتظام.

وواصل الرومان هذه الممارسة بعد أن اكتشفوا أن الخل يقتل البكتيريا والجراثيم في الماء. ولكن السادة الحقيقيين لـ ACV موجودون، ولا يزالون، في أوكيناوا، جنوب اليابان.

وغالبا ما يقال إن تقليد عائلة أوكيناوا لوصفات شراب الخل الخاصة المتوارثة عبر الأجيال، هو السبب في أن سكان المدينة يعيشون لفترة أطول من معظم الناس. ويجب أن يكون هناك شيء ما، حيث يبلغ متوسط العمر المتوقع لليابانيين 90 بينما في المملكة المتحدة، يبلغ 81 فقط. وبالإضافة إلى ذلك، هناك أكثر من 400 شخص تبلغ أعمارهم 100 سنة أو أكثر يعيشون في أوكيناوا حتى يومنا هذا.

وفيما يلي تسع فوائد صحية لا تصدّق من خل التفاح:

يساعد على تحسين الهضم

تحتوي الأطعمة المخمرة، بما في ذلك خل التفاح غير المبستر، على بكتيريا صحية وصديقة للأمعاء تساعد في الحفاظ على عمل الجهاز الهضمي بشكل صحيح.

ويمكن أن يساعد خل التفاح أيضا في مشاكل مثل عسر الهضم أو حرقة المعدة، لأنه يبطل أحماض المعدة، بينما يقاوم حمض الأسيتيك البكتيريا الضارة.

يدعم جهاز المناعة

وجدت الدراسات أن البكتيريا الصحية، بما في ذلك تلك الموجودة في خل التفاح، يمكن أن تساعدك على التعافي عاجلا إذا مرضت، وفقا لتقرير Barrett & Holland.

ويمكن للخصائص المضادة للبكتيريا لـ ACV أن تقاوم مسببات الأمراض في الجسم، مثل Coli-E وعدوى المكورات العنقودية والمبيضات البيضاء.

شعر أكثر صحة

إذا كان شعرك جافا أو هشا، فإن استخدام ACV غير المصفى بدلا من الشامبو والبلسم العاديين يمكن أن يفعل المعجزات لشعرك.

ووجدت الأبحاث أن استخدام الشامبو عالي القلوية يؤدي إلى تكسر الشعر والجفاف العام.

ويُعتقد أن حمض الأسيتيك الموجود في خل التفاح يساعد في خفض توازن درجة الحموضة في الشعر لمحاربة الجفاف والتجعد.

بشرة أكثر نضارة وأظافر أفضل

بفضل خصائصه المضادة للبكتيريا والفطريات، يستخدم خل التفاح كعلاج طبيعي للبشرة والأظافر الأكثر صحة.

وبالنسبة للكعوب الخشنة والمتشققة والالتهابات الفطرية الخفيفة، غالبا ما يستخدم خل التفاح كمنقوع للقدم.

خفض مستوى السكر في الدم

وجدت بعض الدراسات، وفقا لـBarrett & Holland، أن خصائص خل التفاح يمكن أن تكون مفيدة عندما يتعلق الأمر بسكر الدم.

ويعمل حمض الخليك على منع الإنزيمات في الجسم التي تساعد على هضم النشا، ونتيجة لذلك، لا تتقلب مستويات السكر في الدم بنفس القدر بعد تناول الأطعمة النشوية مثل الخبز أو المعكرونة.

وقد يكون شرب أربع ملاعق صغيرة من خل التفاح قبل تناول وجبة غنية بالكربوهيدرات، بمثابة الحيلة لوقف ارتفاع ضغط الدم.

واقترح استعراض عام 2017 للدراسات المنشورة في أبحاث مرض السكري والممارسات السريرية، أن تناول الخل مع الوجبات يمكن أن يقلل التقلبات في الأنسولين وسكر الدم بعد تناول الطعام.

تخلص من قشرة الرأس

يمكن لخصائص خل التفاح المضادة للفطريات أن تعالج تراكم الزيت أو الكميات الزائدة من فطريات الخميرة المسماة الملاسيزية - وهما من الأسباب الرئيسية لقشرة الرأس.

زيادة كمية العناصر الغذائية التي تستهلكها

خل التفاح عبارة عن كوكتيل مغذٍ يحتوي على المغنيسيوم والحديد والفوسفور والمنغنيز والأحماض الأمينية ومضادات الأكسدة وثلاث سعرات حرارية فقط لكل ملعقة طعام.

يساعد في إنقاص الوزن

وجدت الأبحاث أن خل التفاح يمكن أن يكون مفيدا في إنقاص الوزن لدى بعض الأشخاص.

وفيما يتعلق بطريقة عمله، يُعتقد أن خل التفاح يجعلك تشعر بالشبع ويمنع الأشخاص من الإفراط في تناول الطعام.

تحسين صحة القلب

يعمل خل التفاح على خفض الدهون الثلاثية، التي تتسبب في تراكم الترسبات الدهنية على طول الشرايين.

ويحتوي خل التفاح أيضا على ألياف تسمى البكتين، الموجودة في التفاح والخل، ويمكن أن تساعد في معادلة الكوليسترول السيئ.

المصدر: إكسبريس