

ALMAECET

AHOGY, ÖREGAPÁM IS KÉSZÍTETTE
80 % POGÁCSAALMA 20% BIRSALMA



Az almaecetet már régóta csodaszerként tartják számon a fogyni vágyók, hiszen nem csak az étvágyat csökkenti és így a testsúly csökkentését segíti elő, hanem tisztítja a szervezetet és az anyagcserét is felgyorsítja. Az almaecet ősi csodaszer - mondják sokan, és valóban igazuk lehet, hiszen az almaecet az egyik legjobb természetes zsírégető. Ez az oka annak, hogy számos fogyókúrás módszer használja az almaecetet a zsírégetés és a fogyás elősegítésére.

Milyen anyagokat tartalmaz az almaecet?

Elsősorban ásványi anyagok találhatók benne, többek között kalcium, fluor, magnézium, nátrium, szilícium, foszfor, kálium található meg az almaecetben. Megemlíthető még antioxidáns, sejtvédő hatása, a benne lévő béta karotinnak köszönhetően, de vitamintartalma sem elhanyagolható, hiszen C-, E-, A-, B1-, B2-, B6-vitamint, provitamint illetve P-vitamint is tartalmaz.

Milyen jótékony hatásai vannak az almaecetnek a fogyáson kívül?

Az almaecet hatásos megfázás, köhögés, kimerültség és emésztési zavarok esetén is, továbbá fogyasztása javítja az emlékezőtehetséget, növeli az összpontosító képességet. Az általános erőnlétet és kondíciót is javítja, illetve minden olyan életfunkcióra pozitív hatással van, ami a jó vérellátástól függ. Az almaecet fogyasztása csontritkulás esetén is hatásos lehet. Citromsav tartalma a kalciumot könnyen emészthetővé teszi, és így annak felszívódását nagyban javítja. Élelmiszereinkben lévő kalcium felszívódását is elősegíti, ha hozzájuk almaecetet adunk. Például ha csontleveshez főzéskor kevés almaecetet adunk, az ecet segít a kalcium csontból történő kivonásában és így az jelentősen növeli a leves kalciumtartalmát.

Az anyagcsere serkentése almaecet segítségével



Hans Adolf Krebs (1900-1981) német biokémikus felismerte, hogy az ember anyagcsereje ecetsav nélkül működésképtelen volna. Nevéhez fűződik többek között a citrátciklus felfedezése, melyért 1953-ban Nobel-díjat kapott. Felfedezése - mi szerint minden anyagcsere-folyamatban ecetsav jön létre, és enélkül az ecetsav nélkül képtelenek volnánk az emésztés alapvető folyamataira, mint pl. a zsírok, vagy a szénhidrátok megemésztésére - mérföldő volt a biokémia történetében. A szervezetnek naponta kb. 100 g ecetsavra van szükséges az egészséges emésztéshez. Almaecet fogyasztásával megkönnyíthetjük szervezetünk dolgát, rendszeres fogyasztása nem csak a zsírsav lebontását és a szénhidrátokból való energiakivonást segíti, hanem az anyagcsere-folyamatokat is felgyorsítja.



Németh Zsolt méhész
06 30 3326 125
www.nemethmeheszet.hu