

## Jabučni ocat za zdravlje i mršavljenje



Po svom sadržaju **vitamina, minerala** i dijetalnih vlakana jabučni ocat se ubraja u nutritivno vrlo vrijednu namirnicu. Dobar je izvor kalija, a sadrži i natrij, magnezij, fosfor, kalcij i željezo. Nađene su čak **93 različite djelotvorne komponente**, stoga i ne čudi što ima široku zdravstvenu primjenu.

U doba kada je svaka druga osoba pretila vrijedi znati da prehrana koja uključuje jabuke i jabučni ocat pomaže u kontroli apetita. Pa krenimo na ona najvažnija svojstva zbog kojih nutricionisti preporučuju jabučni ocat:

### Kontrola kolesterola

Povećana **razina kolesterola** smatra se glavnim uzročnikom **krvožilnih bolesti**. Pektini iz jabuke prisutni u jabučnom octu su po svojoj prirodi topljiva vlakna koja vežu masnoće i kolesterol te ih izlučuju iz organizma te tako smanjuju njihov nivo u organizmu.

### Metabolizam

**Jetra** predstavlja ključnu ulogu u **metabolizmu**. Ako se hrana pravilno ne prerađuje

doprinosi **povećanju tjelesne težine**. Jabučni ocat se već stoljećima koristi kao pripomoć jetri u **čišćenju** od **toksina** ali i kod probave hrane bogate mastima. Masti se bolje iskorištavaju za dobivanje energije što postupno dovodi do smanjenja tjelesne težine.

### **Smanjuje apetit**

**Ocat** sadrži pektinska vlakna koja ispunjavaju želudac i doprinose bržem **osjećaju sitosti**. Osim toga doprinosi i održavanju konstantne razine **inzulina** te tako ne dovodi do iznenadnog napada gladi.



### **Dijabetes**

Pektinska vlakna iz octa također smanjuju **apsorpciju glukoze** te tako doprinose **regulaciji** suvišnog šećera u krvi. **Kalij** prisutan u octu povoljno utječe na zdravlje srca i regulaciju [krvnog tlaka](#).

## Zatvor

Neredovito **pražnjenje crijeva** čest je uzrok **zatvora**. Kod starijih osoba zbog smanjene sekrecije probavnih **enzima** sve se više toksičnih materijala zadržava u organizmu umjesto da se iz njega uklanja. Redovitim uzimanjem jabučnog octa povećavamo **unos vlakana** koja pomažu u normalizaciji pražnjenja crijeva.

## Artritis

Artritis je stanje kod kojeg se toksične komponente uslijed nezdravog načina života nakupljaju oko zglobova . Mnoge osobe s **artritisom** svjedoče o pozitivnom učinku jabučnog octa u njihovoj terapiji.

## Kandida

Jabučni ocat često se koristi kod problema s **gljivičnim infekcijama**. Njegov pozitivan učinak posljedica je **ravnoteže** kiselo-baznih reakcija u organizmu.

Ako ste mislili da se jabučni ocat može konzumirati samo kao tekućina prevarili ste se. Danas je moguće konzumirati jabučni ocat i u **kapsulama** te **šumećim tabletama**. Više o tome možete saznati na [Encian.hr](http://Encian.hr).