

## **ВЖИВАННЯ ЯБЛУЧНОГО ОЦТУ: ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ**

**Негода Юлія Сергіївна**

студентка І медичного факультету

Харківський національний медичний університет

**Козуб Світлана Миколаївна**

к. техн. н., доцент

Харківський національний медичний університет

м. Харків, Україна

### **Вступ.**

Яблучний оцет — це різновид оцту, виготовленого з подрібнених яблук, дріжджів і цукру. Він використовується як заправка для салатів, з його допомогою роблять соління та маринади. Протягом багатьох років люди також використовували його як домашній засіб для будь-чого: від боротьби з мікробами до запобігання печії.

### **Ціль.**

Проаналізувати та оцінити переваги та недоліки вживання яблучного оцту для організму людини.

### **Матеріали і методи.**

Був проведений всебічний огляд сучасної наукової літератури.

### **Результати та обговорення.**

Яблучний оцет виготовляється за допомогою процесу, який називається ферментацією. Дріжджі в суміші перетравлюють цукор у яблучному соку, перетворюючи його на спирт через кілька тижнів. Потім природні бактерії розкладають спирт на оцтову кислоту, яка надає оцту гострий смак і запах.

Оцет є чудовим джерелом калію, магнію, кальцію, фосфору. Деякі види оцту також можуть бути гарним джерелом антиоксидантів. Чим темніше оцет, тим більше антиоксидантів залишається в рідині. Більш темний оцет, як правило, менш рафінований, ніж світлі типи оцту, з корисними сполуками в рідині, що впливають на смак і колір.

### **Переваги вживання яблучного оцту:**

- споживання яблучного оцту може призвести до покращення глікемічного контролю серед здорових людей і пацієнтів з діабетом. Є достатньо наукових доказів того, що яблучний оцет регулює рівень цукру в крові при діабеті, однак це не повинно замінювати ліки.
- яблучний оцет знижує рівень загального холестерину, холестерину ЛПНЩ (поганого) і тригліцеридів.
- Втрата ваги: яблучний оцет допомагає контролювати вагу, знижує рівень ліпідів і запобігає відкладенню жиру навколо органів.
- Антибактеріальний ефект: яблучний оцет має численні антимікробні властивості щодо різних видів мікробів, впливаючи на їх ріст.
- Зміцнення здоров'я шкіри: яблучний оцет вбиває бактерії та запобігає інфекції на шкірі, таким чином допомагаючи покращити здоров'я шкіри.
- Яблучний оцет допомагає в детоксикації організму

### **Чим небезпечний яблучний оцет?**

Оскільки в ньому багато кислоти, яблучний оцет може викликати подразнення стравоходу якщо, якщо вживати його занадто багато. Нерозбавлений яблучний оцет також може руйнувати зубну емаль. Щоб уникнути цих проблем, завжди потрібно розводити яблучний оцет і пити його через трубочку, щоб захистити зуби.

У деяких людей яблучний оцет може викликати розлад травлення або нудоту. Не потрібно його на голодний шлунок, і якщо після прийому відчувається нудота або є блювання, необхідно припинити його вживати.

Яблучний оцет також може взаємодіяти з деякими ліками, такими як діуретики, проносні та інсулін. Велика кількість яблучного оцту може знизити рівень калію, тому не рекомендовано його вживати при гіпокаліємії. Потрібно уникати надмірного вживання оцту, якщо є захворювання нирок, оскільки нирки можуть не впоратися з високим рівнем кислоти.

**Висновки.** Як будь-яка добавка, яблучний оцет не замінить здорового способу життя. Він може мати деякі переваги для вашого організму, але в цілому нам потрібні додаткові дослідження, щоб повністю зрозуміти переваги яблучного оцту для здоров'я, а також пов'язані з ним побічні ефекти. На даний момент немає жодних доказів того, що прийом яблучного оцту призведе до покращень, окрім тих, що досягаються при споживанні їжі з низьким вмістом вуглеводів. Однак для більшості людей спробувати це не зашкодить, якщо робити це безпечно.