

خل التفاح ☐ هل يذيب الدهون ويخسب الوزن؟



الخميس 12 مايو 2016 09:05 م

يعتقد البعض من الناس في قدرة خل التفاح على إذابة الدهون والمساعدة على التخسيس، لكن هل يساعد خل التفاح حقا على التخسيس؟ وما هي أضرار تناوله بكثرة؟

وفي تجربة أجراها علماء يابانيون -ونقلتها مجلة فوكس الألمانية التي نشرت تقريراً عن الموضوع- بشأن خل التفاح والتخسيس تم تقسيم 155 لدينا لثلاث مجموعات مختلفة ☐

وتناولت المجموعة الأولى مشروباً يحتوي على 15 مليترا من خل التفاح، أي بمقدار ملعقة طعام واحدة، وتناولت المجموعة الثانية ثلاثين مليترا من خل التفاح، فيما تناولت المجموعة الثالثة كأساً من الماء فقط لا يحتوي على شيء آخر، وذلك على مدار 12 أسبوعاً ☐

ووجد العلماء أن أفراد المجموعتين اللتين تناولتا الخل نقص وزنه أكثر بقليل من المجموعة الثالثة بحدود 1-2 كيلوغرام فقط، وخلص الباحثون إلى أن خل التفاح قد يحفز عمل بعض الجينات التي تعمل على حرق الدهون ☐

ولكن مع ذلك -ووفقاً للنتيجة السابقة- لا يعدّ خل التفاح حلاً سريعاً لعلاج السمنة، ويجب على كل من يرغب بخسارة الوزن اتباع حمية صحية لخسارته وممارسة التمارين الرياضية ☐

بالمقابل، فإن البعض يقولون إن تناول خل التفاح بكثرة قد يؤثر على المعدة، ويؤدي إلى حدوث تقرحات والتهابات عديدة فيها، أو الإصابة بتهيجات قوية ومؤلمة في القولون ☐

وقد يؤثر خل التفاح كذلك على الفم؛ إذ إنه يتسبب في ظهور تقرحات فيه، وكذلك يؤثر على الأسنان ويضعفها، وذلك وفقاً لتجربة هولندية نشرت في مجلة فوكس الألمانية عن فتى كان يشرب كأساً من خل التفاح يومياً، وهو ما أدى إلى تآكل أسنانه ☐

وهذا يعني في الخلاصة أنه وعلى فرض كان لخل التفاح دور في تخسيس الوزن فإنه صغير للغاية، وهو لا يغني عن اتباع حمية صحية تقلل مجموع السعرات الحرارية التي يتناولها الشخص، وتحتوي على الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة، بالإضافة لممارسة الرياضة، مع ضرورة استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية ☐