



ZDRAVÍ A KRÁSA 18. 01. 2019

## Jablečný ocet na hubnutí funguje! Denně dvě lžičky a kila půjdou dolů

**Jablečný ocet nám doopravdy pomůže zhubnout. Dokonce to prokázaly i vědecké studie. Jeho hlavní účinná složka, kyselina octová, totiž napomáhá...**

Lámete si zase hlavu, jak dopnout oblíbené džíny. Nemusíte hned utíkat do obchodu pro nové anebo se trápit přísnými dietami. Existují i přírodní způsoby, jakými nadbytečná kila shodit. Za jeden z nich se považuje jablečný ocet.

Ale je opravdu [jablečný ocet na hubnutí](#) účinný? Naštěstí máme odpověď. **Jablečný ocet nám při redukčních dietách opravdu pomůže.** Poradíme, jak jablečný ocet na hubnutí užívat a co všechno stojí za jeho zázračnými účinky. Čtěte dál.

### Jablečný ocet na hubnutí opravdu zabírá

Jablečný ocet nám doopravdy pomůže zhubnout. Dokonce to prokázaly i **vědecké studie**. Jeho hlavní účinná složka, **kyselina octová**, totiž napomáhá hubnutí hned několika způsoby. Proto je jablečný ocet na hubnutí účinný, obsahuje jí kolem **5 až 6 %**. Obsahuje také vodu a další kyseliny, jako je třeba **kyselina jablečná**. Vytvořte si ho doma sami! Máme pro vás [recept na jablečný ocet](#).

#### Jablečný ocet - účinky

- **Jablečný ocet upravuje metabolismus.** Kyselina octová totiž zvyšuje enzym AMPK, který

zrychluje spalování tuků a naopak snižuje tvorbu cukrů a tuků v játrech.

- **Snižuje hladinu cukru v krvi.** Kyselina octová totiž zlepšuje schopnost jater a svalstva brát cukr z krve.
- **Spaluje tuk.** Tím zabraňuje jeho nadbytečnému ukládání.
- **Upravuje poměr inzulínu a glukagonu.** To vede ke zlepšení spalování tuků.
- **Redukuje ukládání tuků.** Kyselina octová totiž zabraňuje ukládání tuků a tedy i přibírání.
- **Snižuje chuť k jídlu.** Jablečný ocet má příznivý vliv na část mozku, která dává tělu signál, že by se mělo najíst. Stimuluje ji a zvýšený apetit potlačuje.
- **Podporuje pocit plnosti.** Díky tomu nebudeme jíst víc, než je potřeba. Výzkumy ukazují, že lidé užívající jablečný ocet zkonzumovali o 200 až 300 kalorií méně, než osoby, které jablečný ocet nejedli. Neměli totiž na více jídla chuť.
- **Zpomaluje čas, za který jídlo opouští žaludek.** Tím pádem budeme mít delší dobu pocit, že jsme najezení.

## Jak užívat jablečný ocet na hubnutí?

**Návod** na to, **jak užívat jablečný ocet na hubnutí**, je velmi jednoduchý.

1. Stačí si každý den dát **jednu až dvě polévkové lžíce**, tedy **15 mililitrů až 30 mililitrů**.
2. Při takovém dávkování nejenže začneme hubnout, ale sníží se nám obsah tuku v těle a zmenší se nám objem pasu. To prokázal vědecký výzkum v Japonsku.
3. Nejlepší způsob, jak užívat jablečný ocet na hubnutí, je **rozdělit ho do dvou až třech dávek za den**. **Kdybychom ho vypili všechen naráz, může se nám udělat nevolno.**
4. Ideální je jablečný ocet konzumovat **před jídlem**.
5. Ale rozhodně neplatí, že čím víc jablečného octa, tím rychleji zhubneme. **Nepřekračujeme denní dávku dvou lžic**. V opačném případě by nám ocet mohl poškodit zdraví.

## Nejen na hubnutí, ale i proti rakovině

- Jablečný ocet má vynikající vliv i na **jiné oblasti zdraví**.
- Zlepšuje **syndrom polycystických ovárií**.
- Snižuje **škodlivý LDL cholesterol** a naopak zvyšuje **prospěšný cholesterol HDL**.
- Zároveň snižuje **krevní tlak**.
- Ničí nebezpečné **viry a bakterie**.
- Dokonce snižuje i **riziko rakoviny**.



## Jablečný ocet najde v kuchyni široké uplatnění

Nejjednodušším způsobem je **jablečný ocet** smíchat s vodou a vypít. Ale je hned několik způsobů, jak můžeme jablečný ocet zařadit do svého jídelníčku.

- Například smícháním s olivovým olejem vznikne **chutná zálivka na salát**, která se hodí k nejrůznějším druhům zeleniny.
- Jablečný ocet můžeme použít **při zavařování okurek**.
- Hodí se do **marinád k masu**.
- Jablečný ocet je skvělou přísadou do **nejrůznějších omáček**. Vynikající je zejména v těch rajčatových.
- Podobně jako do omáček, se jablečný ocet hodí i do **polévek**.
- Připravit si můžeme **horký nápoj** s jablečným octem, citronem, skořicí a medem.

## Jablečný ocet vzniká dvojitým kvašením

Jablečný ocet se v lékařství používá už po staletí. Je to díky celé řadě jeho léčivých účinků. I příprava jablečného octa je speciální. Patří k ní proces dvojího kvašení. Nejprve se jablka nakrájí a podrtí. Poté se k nim přidají **kvasnice**, které přemění **cukr na alkohol**.

Nakonec působí **bakterie**, které přetvoří **alkohol na kyselinu octovou**. Tradiční výroba jablečného octa trvá celý měsíc. Dnes už ale nové výrobní procesy dokážou vyrobit jablečný ocet už za pouhý den.

## Pozor - jablečný ocet na hubnutí může i škodit

Pokud trpíme [cukrovkou](#), s užíváním jablečného octa bychom měli být opatrní. Protože zpomaluje čas, za který jídlo opouští žaludek, je obtížné správně načasovat dávkování inzulínu. Pak není jednoduché určit, za jak dlouho se po jídle zvýší hladina cukru v krvi.

Ale jablečný ocet může při cukrovce i pomoci, stačí být obezřetní s dávkováním inzulínu. Podobně si na jablečný ocet dejme pozor, pokud nás trápí **gastroparéza**. Toto onemocnění vede k pomalému posunu potravy z žaludku do střev. Jablečný ocet by chorobu mohl ještě zhoršit.

***A co vy - vyzkoušíte jablečný ocet na hubnutí?***