



ZDRAVÍ A KRÁSA 06. 04. 2012

## Má jablečný ocet vliv na hubnutí?

**Tajemství jablečného octa tkví samozřejmě v jeho unikátním složení. V tom nalezneme i jinak velice těžko dostupné živiny. Výčet těch nejdůležitějších...**

**Jablečný ocet** je považován za nejzdravější z těch, které se běžně v domácnosti nachází, od klasického destilovaného až po vinný. Jedná-li se o **kvalitní** typ, pak je vyroben **z celých jablek**. Pozorně proto **pročítejte etikety**, levnější varianta je povětšinou pouze ze slupek a jádřinců, čímž ztrácí na své biologické hodnotě. Získává se z vykvašených jablek a obsahuje spoustu **zdraví prospěšných látek**, především vitaminy a minerály. Obecně se mu připisují účinky v podobě posílení trávení, zlepšení fungování metabolismu a úspěšnější vyplavování nežádoucích látek z organismu, je tak nezbytnou součástí **alternativní medicíny**.

### Co všechno jablečný ocet obsahuje?


Tajemství jablečného octa tkví samozřejmě v jeho unikátním složení. V tom nalezneme i jinak velice těžko dostupné **živiny**. Výčet těch nejdůležitějších naleznete v následující tabulce:

• jablečný pektin (vláknina)	• sodík
• draslík	• železo
• fluor	• kyselina jablečná
• fosfor	• vápník

• hořčík	• vitaminy B1, B2, B6
• chlor	• vitamin C
• křemík	• niacin
• síra	• biotin

Komplex těchto látek se podílí na vzniku **blahodárných účinků**, které jsou u jablečného octa zaznamenány. Více o nich se dozvíte na řádcích níže.

## Jablečný ocet - účinky

Jednou z nejvýznamnějších složek tohoto octa je jednoznačně **pektin**. Ten může být **prevencí** známých **civilizačních chorob** (například cukrovka či vysoký cholesterol) nebo **pomocí** při jejich terapii. Zpomaluje totiž vstřebávání glukózy a snižuje hladinu cholesterolu. Pektin se řadí do skupiny vlákniny, a tak se také význačně zaslouhuje o **lepší trávení** a případné zeefektivnění procesu redukce váhy. Navozuje totiž **pocit sytosti** a podporuje spalování kalorií i ve chvílích, kdy tělo není jakkoliv fyzicky zatěžováno. Pektin je tedy jedním z prostředků, kterými lze dosáhnout zrychlení metabolismu. Co se týče **kyseliny jablečné**, ta dokáže v těle rozpouštět vápníkové usazeniny a **vyrovnávat pH**. Dále se vitaminy přítomné v jablečném octu zasazují o **zlepšení kvality vlasů, nehtů a pokožky**. Vápník dodává **sílu kostem a zubům**, draslík pak napomáhá k **regeneraci cév**. Jablečný ocet je považován za **antioxidant**, protože vyplavuje z těla nebezpečné toxiny a zmírňuje nebo oslabuje působení volných radikálů. Je tak **všestranně použitelný** a představuje přírodní podporu obranyschopnosti člověka i doplňkovou možnost léčby mnoha zdravotních obtíží. 

Jak už bylo napsáno v úvodu tohoto článku, **jablečný ocet** lze v ředěné formě užívat i **přímo na pleť**. Pomáhá s léčbou akné, dalších kožních problémů a celkově pokožku **vyživuje**. Pro tyto účely se dá přidávat například do **koupele** nebo používat ve formě **obkladů**. Jablečný ocet lze ředit vodou, a tak ho přímo pít, případně je možné jím kloktat. Prodává se i ve formě **tobolek**, a to buď v čisté podobě, nebo v kombinaci s dalšími minerály či vitaminy.

## Jablečný ocet dokáže zmírnit spoustu obtíží

Z výše uvedených informací jasně vyplývá, že **jablečný ocet** pomůže s léčbou různých onemocnění. Těchto konkrétních obtíží a indispozic je celá řada. Podívejme se nyní na jejich stručný výčet:

- chronická bolest hlavy (více se o tomto zdravotním problému dočtete v článku "Migréna vás vyřadí z běžného života, nedejte se!")
- cévní problémy
- poruchy krevního oběhu
- střevní potíže
- únava
- infekční onemocnění močových cest
- bolesti v krku
- bolesti kloubů a revma
- menstruační potíže
- křečové žíly
- zánětlivá onemocnění kůže
- hemoroidy
- diabetes
- vysoký krevní tlak

✘ Některé studie se zaměřovaly i na vliv jablečného octa na prevenci tvorby rakovinotvorných buněk. Výsledky jsou velice proměnlivé. V některých případech byl zaznamenán úspěch v podobě **zpomalení růstu** těchto škodlivých buněk. Tak jako tak se **jablečný ocet** jeví být velmi dobrým alternativním pomocníkem **v péči o zdraví** a vlastně i zevnějšek a krásu.

**Tip: [Jablečný ocet pro větší lesk vlasů](#)**

Máte zesláblé vlasy a trápí vás **roztřepené konečky**? Pak si můžete zředěným jablečným octem během několika málo okamžiků znatelně pomoci. Poměr s vodou by měl být zhruba 3:1 (na 3 díly vody 1 díl octa). Pokud si tímto roztokem po běžném umytí vlasů svou hřívu propláchnete, můžete zaznamenat **větší lesk** a postupem času i **pevnost a pružnost**.

## Jablečný ocet a hubnutí

I když je **jablečný ocet** univerzálně prospěšný, často se zmiňuje pouze jeho souvislost s redukcí hmotností. Někteří jeho přímý vliv zpochybňují, jiní si sami vyzkoušeli, jakou oporou opravdu je. **Jablečný ocet a hubnutí** je tedy velké téma.

Vzhledem k vysokému obsahu pektinu, který patří do skupiny vlákniny, jak už bylo zmíněno, může konzumovaný jablečný ocet během jídla dříve **navodit pocit sytosti**, čímž se sníží porce, kterou daný člověk sní. Navíc **jablečný ocet** zrychluje metabolismus a trávení. Ve výsledku se tak pravidelným dopřáváním tohoto zázraku může docílit **rychlejšího spalování tuků**. Nezapomínejte však ani v tomto případě, kdy zkombinujete **jablečný ocet a hubnutí**, na vyvážený jídelníček a pohyb. Bez toho to nejde nikdy.

### • Jablečný ocet a hubnutí - jak na to?

Pokud byste chtěli tyto diskutované účinky jablečného octa při snahách o zhubnutí vyzkoušet, pak dle zkušeností existují 2 možnosti samotného dávkování:

- Každé ráno můžete **nalačno** vypít nápoj vyrobený z vody (může být i vlažná, 250 ml), v níž rozmícháte **1 polévkovou lžici octa**. Po 30 minutách se pak lze nasnídat.
- Nebo si můžete **jablečný ocet** dopřávat **několikrát za den**. V takovém případě rozmícháte vždy **1 kávovou lžičku octa** ve sklenici vody (250 ml). Tu poté vypijete vždy mezi dvěma jídly. Proceduru lze opakovat **2x až 3x denně**.

## Využití jablečného octa v kuchyni

Ocet jako takový je primárně **dochucovadlo**. Nejčastěji se užívá při přípravě **zálivek** na zeleninové saláty, **marinád** a ke **zvýraznění chuti** i **aroma** pokrmů ze zeleniny. Nežádka se přidává i do **pikantních omáček** určených především k pečenému rybímu masu.

**Tip: [Medová zálivka s jablečným octem](#)**

### Ingredience:

- 10 kávových lžiček vody
- 5 až 6 lžiček jablečného octa
- 1 až 2 lžičky medu
- 1 lžička olivového oleje

**Postup přípravy:** Všechny uvedené ingredience dobře promícháme, přidáme trochu soli a pepře, vzniklou zálivkou pak dochutíme jakýkoliv salát – nevhodnější je rajčatový nebo paprikový. Zelenina však musí být vždy **čerstvá**.

## Jak si jablečný ocet vyrobit?

**Jablečný ocet** si zcela pohodlně můžete obstarat v obchodě. V poslední době si stále více lidí oblíbilo druh **bio**, který je oproti běžnému **hustý, tmavý a kalný**. Na rozdíl od filtrované čiré verze prý obsahuje větší množství zdraví prospěšných látek. Pokud však upřednostňujete **vlastní přípravu**, nic vám nebrání v tom, abyste si tento všelék vyrobili sami. Variant receptů je celá řada, přinášíme vám vybraný z nich.

### • Jablečný ocet - výroba

#### Ingredience:

- 1 kg červených jablek
- studená voda dle potřeby

**Postup přípravy:** Jablka pořádně umyjeme a zbavíme stopek a jádřinců. Poté je i se slupkou nahrubo nastrouháme. Připravíme si sklenici, nejlépe o objemu 5 litrů (případně několik menších), a nastrouhaná jablka do ní vložíme. Poté přidáme studenou vodu, aby dosahovala zhruba 5 cm pod okraj sklenice, jablka však musí být ponořena. Zakryjeme talířkem či poklicí a necháme stát nejlépe v blízkosti zdroje tepla v místnosti (avšak ne přímo u něj). 3x denně obsah promícháme. Po 8 až 10 dnech by se měl kvasný proces ukončit a my můžeme jablka přecedit, abychom oddělili šťávu od hrubých částic. Tu vlijeme do nádoby, přikryjeme a necháme 3 týdny stát na chladném a tmavém místě. Ke konci by se barva šťávy měla proměnit ve žlutohnědou. Po uplynutí zmiňované doby je třeba směs přecedit přes čistou gázu. Následně ji můžeme nalít do menších lahví, uzavřít a skladovat v chladu, nejlépe ve spížiřně nebo lednici, a to maximálně po dobu 1 roku.

## Komu se jablečný ocet nedoporučuje?

**Jablečný ocet** nemá přímé nežádoucí účinky. Pokud se rozhodnete pro jeho pravidelné užívání, mohou vás v prvních dnech nebo týdnech trápit mírné střevní obtíže, přesněji častější stolice jiné konzistence. To je však jen známkou **úprav trávicího procesu**. Stejně tak se může objevit **kyselý zápach moči nebo potu**. Pokud si nejste jisti, zda vám **jablečný ocet** nemůže uškodit, zkonzultujte váš záměr s vaším praktickým lékařem.

Obecně se objevují názory, že **jablečný ocet** se nedoporučuje lidem s žaludečními vředy. **Těhotné a kojící ženy** ho mohou, ale ne s účelem snižovat váhu. Jestliže užíváte nějaké léky, rozhodně je nezapíjejte nápojem z jablečného octa a také je neberte těsně před nebo po užití. Kyselé prostředí by mohlo pozměnit fungování léků. S dávkováním to také nepřehánějte. **3 kávové lžičky** denně **bohatě** postačí. Nadužíváním byste si mohli způsobit kožní nebo trávicí komplikace, obdobně jako tomu je při nadměrné konzumaci běžného octa.

**Jablečný ocet** můžete využít v rámci **jarní očisty** a detoxikace těla, které je po zimě unaveno a sužováno nedostatkem živin a vitaminů. Nezapomínejte na to, že užívat ho lze pouze v ředěné formě, pokud byste ho pili plně koncentrovaný, mohli byste si **poškodit zubní sklovinu**, která by se naleptala kyselinou octovou. **Jablečný ocet** může v mnohých případech pomoci, pokud vás však trápí konkrétní zdravotní komplikace, klasickou léčbu vám nenahradí. Berte ho tedy jako

**zajímavého pomocníka** a určitě brzy poznáte jeho **příznivé** účinky.

## **Eva Kuhnová, specialistka [Světa zdraví](#):**

**Jablečný ocet** je oblíbený především mezi ženami. Sama ho klientům doporučuji, protože pomáhá stabilizovat hladinu cukru v krvi. V praxi to znamená vypít před každým hlavním jídlem sklenici vody s asi jednou lžičkou octa. Nemáte brzy hlad a také byste neměla mít chuť na sladké. Stejně tak ho doporučuji klientům, kteří mají problémy se zažíváním, podporuje totiž peristaltiku střev a pomáhá z nich odvádět škodliviny. Největší efekt má konzumace 1 lžice octa zhruba 30 minut před snídaní. Zkuste jej zařadit do svého jídelníčku, uvidíte, že se budete cítit lépe.