



Яблочный уксус для красоты и здоровья: научные факты о пользе, вреде и приеме для похудения

Шелестун Анна, нутрициолог, диетолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: shelestun.n@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрены основные свойства яблочного уксуса и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указан химический состав и пищевая ценность продукта, рассмотрено использование яблочного уксуса в различных видах медицины и эффективность его применения при различных заболеваниях. Отдельно проанализированы потенциально неблагоприятные эффекты яблочного уксуса на организм человека при определенных медицинских состояниях и заболеваниях.

Ключевые слова: яблочный уксус, полезные свойства, противопоказания, состав, калорийность

Это популярный дезинфектор и натуральный консервант, который наиболее известен как средство для похудения и снижения уровня сахара в крови. Он обладает антимикробными и антиоксидантными свойствами, снижает холестерин, увеличивает чувство сытости и уменьшает потребление калорий. Объясняем, чем полезен яблочный уксус, как помогает похудеть, какие из его преимуществ подтверждены и пока не доказаны наукой. А также перечисляем побочные эффекты, которые он может вызвать.

Калорийность натурального яблочного уксуса низкая и он не мешает сбрасывать лишний вес — в 100 г содержится около 21 ккал. Хотя в нем нет много витаминов, зато есть 73 мг калия и небольшое количество других минералов, таких как кальций, [магний](#), фосфор. В зависимости от производства, в жидкости могут быть аминокислоты и антиоксиданты. В ней также есть полезные бактерии, молочная, лимонная и яблочная кислоты, которые придают терпкий вкус. Уксусная кислота обеспечивает pH 1–3 и приносит пользу. ^[1]

Топ-5 полезных свойств яблочного уксуса для женского и мужского здоровья

1. Убивает патогены, в том числе бактерии и вирусы

Уксусная кислота нейтрализует бактерии и препятствует их размножению. Это сделало ее популярным средством в борьбе с ушными инфекциями, грибком ногтей, бородавками, вшами. Исследования показывают, что она не менее эффективно борется с кишечными инфекциями — уменьшает количество некоторых бактерий на 90–95%. Этот консервант также предотвращает быструю порчу пищи и может использоваться для мытья овощей, фруктов перед едой. [2, 3, 4, 5, 6]

2. Снижает уровень сахара в крови и борется с диабетом

Кислый раствор улучшает чувствительность организма к инсулину на 19–34%, если принимать его до или во время еды с высоким содержанием углеводов. Происходит это благодаря уксусной кислоте — она блокирует ферменты, которые необходимы для переваривания крахмала, и уменьшает скачок сахара в крови после употребления крахмалистой пищи (на 31,4% после употребления 50 г белого хлеба). [7, 8, 9]

3. Подавляет аппетит, чувство голода и помогает похудеть

Яблочный уксус способствует потере жира несколькими способами: уменьшает его накопление, ускоряет жиросжигание, снижает аппетит и улучшает реакцию инсулина. Согласно исследованиям, прием уксуса с высокоуглеводной пищей усиливает чувство сытости и люди потребляют меньше на 200–300 калорий в течение дня. Ежедневное употребление 1 ст. л. приводит к потере 1,2 кг, а 2 ст. л. — к потере 1,7 кг. [10, 11]

4. Улучшает здоровье сердца

Исследования на животных показали, что продукт снижает концентрацию триглицеридов и холестерина в крови, которые ухудшают кровоток и провоцируют болезни сердца. Вдобавок уксус может снижать кровяное давление — блокирует фермент, сужающий кровеносные сосуды. Еще он понижает кровяное давление, уменьшая риск сердечных заболеваний и проблем с почками. [12, 13, 14, 15, 16]

5. Восстанавливает овуляторную функцию при синдроме поликистозных яичников

Синдром поликистозных яичников (СПКЯ) — гормональное заболевание, провоцирующее высокий уровень мужских гормонов у женщин, кисты яичников, нарушение менструации и резистентность к инсулину. Употребление женщинами стакана воды с двумя столовыми ложками уксуса после еды улучшает гормональный фон и нормализует менструации, что подтвердило трехмесячное исследование. [17]

Вредные свойства яблочного уксуса

Людам с язвой, грыжей пищеводного отверстия диафрагмы, низким уровнем [калия](#) в крови и некоторыми заболеваниями ЖКТ лучше избегать кислой жидкости. Для остальных людей небольшое количество уксусной кислоты полезно для здоровья, однако чрезмерное потребление вызывает неблагоприятные побочные эффекты:

- замедляет всасывание питательных веществ в кровоток и опорожнение желудка — пища задерживается в нем слишком долго (особенно опасно при гастропарезе); [18]
- провоцирует тошноту, диарею; [19]

- приводит к быстрому выведению минералов из костей, их ломкости и остеопорозу;
- вызывает эрозию зубной эмали, ее истончение; [20, 21]
- приводит к ожогу горла, пищевода. [22, 23]

Некоторые лекарства могут взаимодействовать с уксусной кислотой, усиливая или ослабляя их действие. В этом списке препараты для диабетиков и сердечников, в том числе инсулин, мочегонные лекарства и добавки для снижения калия в крови.

Оптимальная суточная дозировка: сколько яблочного уксуса безопасно пить каждый день?

Поскольку продукт не является лекарством, нет и официальных рекомендаций по его приему. Он безвреден для большинства людей в суточной дозе до 1–2 ст. л., разведенных в стакане воды. Чтобы получить положительные эффекты, достаточно выпивать такой напиток за 30 минут до еды. После его употребления желательно прополоскать рот чистой водой, чтобы защитить зубы от повреждения.

Нет научных доказательств того, что употребление продукта утром более полезно, чем в вечером или в любое другое время дня. К сожалению, нет и подтверждений пользы от его продолжительного ежедневного употребления. [24, 25]

Как правильно употреблять яблочный уксус, чтобы избежать побочных эффектов?

Полезную жидкость получают путем ферментации яблочного сахара — соединяют измельченные свежие яблоки с дрожжами, чтобы сахара превратились в спирт. Добавление бактерий еще больше сбраживает спирт и преобразует его в уксусную кислоту. Ее концентрация в жидкости обычно не превышает 5–6%. Активный компонент придает ей кислый запах, вкус и все полезные свойства.

Органический нефильтрованный яблочный уксус содержит ферменты, нити белков и полезные бактерии. Они образуют осадок, делают раствор мутным. На данный момент недостаточно исследований, чтобы утверждать, что такая жидкость полезнее фильтрованной. Продукт также доступен в виде пищевых добавок — капсул, жевательных резинок.

Лучший способ включить натуральный уксус в свой рацион — использовать его в кулинарии. Он может быть отличным дополнением к маринадам, заправкам для салатов, домашнему майонезу, соусам, винегретам. Если вы планируете пить его самостоятельно, обязательно разбавляйте водой и проверяйте вкус — напиток не должен быть слишком кислым.

Комментарий эксперта

Татьяна Елисеева, диетолог, нутрициолог

Некоторые люди добились успеха, используя яблочный уксус для лечения проблем с кожей тела и головы. Но пока нет надежных научных данных, подтверждающих его эффективность. Если вы планируете использовать его в каких-либо целях для здоровья, следите за количеством и будьте осторожны с тем, как вы его принимаете. Он вряд ли уменьшит талию при неправильном питании, но точно принесет пользу сердцу и другим органам при здоровом рационе и повышенной физической активности.

Литература

1. Vinegar cider, <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/173469/nutrients>
2. Entani, Etsuzo, et al. "Antibacterial action of vinegar against food-borne pathogenic bacteria including *Escherichia coli* O157: H7." *Journal of food protection* 61.8 (1998): 953-959. DOI: 10.4315/0362-028x-61.8.953
3. Lukasik, Jerzy, et al. "Reduction of poliovirus 1, bacteriophages, *Salmonella* Montevideo, and *Escherichia coli* O157: H7 on strawberries by physical and disinfectant washes." *Journal of food protection* 66.2 (2003): 188-193. DOI: 10.4315/0362-028x-66.2.188
4. Yagnik, Darshna, Vlad Serafin, and Ajit J Shah. "Antimicrobial activity of apple cider vinegar against *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus* and *Candida albicans*; downregulating cytokine and microbial protein expression." *Scientific reports* 8.1 (2018): 1-12. doi: 10.1038/s41598-017-18618-x
5. Park, Shin Young, Sujin Kang, and Sang-Do Ha. "Antimicrobial effects of vinegar against norovirus and *Escherichia coli* in the traditional Korean vinegared green laver (*Enteromorpha intestinalis*) salad during refrigerated storage." *International Journal of Food Microbiology* 238 (2016): 208-214. DOI: 10.1016/j.ijfoodmicro.2016.09.002
6. Entani, Etsuzo, et al. "Antibacterial action of vinegar against food-borne pathogenic bacteria including *Escherichia coli* O157: H7." *Journal of food protection* 61.8 (1998): 953-959. DOI: 10.4315/0362-028x-61.8.953
7. Brighenti, F., et al. "Effect of neutralized and native vinegar on blood glucose and acetate responses to a mixed meal in healthy subjects." *European Journal of Clinical Nutrition* 49.4 (1995): 242-247. PMID: 7796781
8. Shishehbor, Farideh, Anahita Mansoori, and Fatemeh Shirani. "Vinegar consumption can attenuate postprandial glucose and insulin responses; a systematic review and meta-analysis of clinical trials." *diabetes research and clinical practice* 127 (2017): 1-9. DOI: 10.1016/j.diabres.2017.01.021
9. Lim, Joseph, Christiani Jeyakumar Henry, and Sumanto Haldar. "Vinegar as a functional ingredient to improve postprandial glycemic control—human intervention findings and molecular mechanisms." *Molecular nutrition & food research* 60.8 (2016): 1837-1849. DOI: 10.1002/mnfr.201600121
10. Östman, Elin, et al. "Vinegar supplementation lowers glucose and insulin responses and increases satiety after a bread meal in healthy subjects." *European journal of clinical nutrition* 59.9 (2005): 983-988. DOI: 10.1038/sj.ejcn.1602197
11. Johnston, Carol S., and Amanda J. Buller. "Vinegar and peanut products as complementary foods to reduce postprandial glycemia." *Journal of the American Dietetic Association* 105.12 (2005): 1939-1942. DOI: 10.1016/j.jada.2005.07.012
12. Fushimi, Takashi, et al. "Dietary acetic acid reduces serum cholesterol and triacylglycerols in rats fed a cholesterol-rich diet." *British Journal of Nutrition* 95.5 (2006): 916-924. DOI: 10.1079/bjn20061740
13. Setorki, Mahbubeh, et al. "Acute effects of vinegar intake on some biochemical risk factors of atherosclerosis in hypercholesterolemic rabbits." *Lipids in health and disease* 9.1 (2010): 1-8. doi: 10.1186/1476-511X-9-10
14. Halima, Ben Hmad, et al. "Apple cider vinegar attenuates oxidative stress and reduces the risk of obesity in high-fat-fed male wistar rats." *Journal of medicinal food* 21.1 (2018): 70-80. DOI: 10.1089/jmf.2017.0039
15. Na, Lixin, et al. "Vinegar decreases blood pressure by down-regulating AT1R expression via the AMPK/PGC-1 α /PPAR γ pathway in spontaneously hypertensive rats." *European journal of nutrition* 55.3 (2016): 1245-1253. DOI: 10.1007/s00394-015-0937-7
16. Kondo, Shino, et al. "Antihypertensive effects of acetic acid and vinegar on spontaneously hypertensive rats." *Bioscience, biotechnology, and biochemistry* 65.12 (2001): 2690-2694. DOI: 10.1271/bbb.65.2690

17. Wu, Di, et al. "Intake of vinegar beverage is associated with restoration of ovulatory function in women with polycystic ovary syndrome." *The Tohoku Journal of Experimental Medicine* 230.1 (2013): 17-23. DOI: 10.1620/tjem.230.17
18. Hlebowicz, Joanna, et al. "Effect of apple cider vinegar on delayed gastric emptying in patients with type 1 diabetes mellitus: a pilot study." *BMC gastroenterology* 7.1 (2007): 1-6. DOI: 10.1186/1471-230X-7-46
19. Darzi, Julia, et al. "Influence of the tolerability of vinegar as an oral source of short-chain fatty acids on appetite control and food intake." *International Journal of Obesity* 38.5 (2014): 675-681. DOI: 10.1038/ijo.2013.157
20. Willershausen, Ines, et al. "In vitro study on dental erosion caused by different vinegar varieties using an electron microprobe." *Clinical laboratory* 60.5 (2014): 783-790. DOI: 10.7754/clin.lab.2013.130528
21. Gambon, D. L., H. S. Brand, and E. C. Veerman. "Unhealthy weight loss. Erosion by apple cider vinegar." *Nederlands tijdschrift voor tandheelkunde* 119.12 (2012): 589-591. DOI: 10.5177/ntvt.2012.12.12192
22. Nuutinen, M., et al. "Consequences of caustic ingestions in children." *Acta Paediatrica* 83.11 (1994): 1200-1205. DOI: 10.1111/j.1651-2227.1994.tb18281.x
23. Hill, Laura L., et al. "Esophageal injury by apple cider vinegar tablets and subsequent evaluation of products." *Journal of the American Dietetic Association* 105.7 (2005): 1141-1144. DOI: 10.1016/j.jada.2005.04.003
24. Johnston, Carol S., Cindy M. Kim, and Amanda J. Buller. "Vinegar improves insulin sensitivity to a high-carbohydrate meal in subjects with insulin resistance or type 2 diabetes." *Diabetes care* 27.1 (2004): 281-282. DOI: 10.2337/diacare.27.1.281
25. Shishehbor, Farideh, Anahita Mansoori, and Fatemeh Shirani. "Vinegar consumption can attenuate postprandial glucose and insulin responses; a systematic review and meta-analysis of clinical trials." *diabetes research and clinical practice* 127 (2017): 1-9. DOI: 10.1016/j.diabres.2017.01.021

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Получено 11.07.2022

Apple cider vinegar for health and beauty: scientific facts about its benefits, harms and use for weight loss

Shelestun Anna, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: shelestun.a@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. The article deals with the basic properties of apple cider vinegar and its effects on the human body. A systematic review of modern specialised literature and current scientific data is provided. The chemical composition and nutritional value of the product are indicated, the use of apple cider vinegar in various types of medicine and the effectiveness of its application in various diseases are considered. The potential adverse effects of apple cider vinegar on the human organism for certain medical conditions and diseases are analysed separately.