

# Уксусная кислота – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники

*Ткачева Наталья*, фитотерапевт, нутрициолог

*Елисеева Татьяна*, главный редактор проекта EdaPlus.info

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

**Реферат.** Когда мы слышим слово уксус, во рту невольно возникает ощущение, будто съел килограмм лимонов без сахара. Однако, если обратиться к химикам, то можно узнать, что на самом деле, уксус является водным раствором уксусной кислоты. Это кислая бесцветная жидкость с характерным запахом и вкусом. В концентрированном виде она способна причинить существенный вред человеку. Поэтому в пищу, мы используем только ее водные растворы.

*Ключевые слова:* Уксусная кислота, общая характеристика, суточная потребность, усваиваемость, полезные свойства, признаки нехватки, признаки избытка

## Продукты богатые уксусной кислотой:

- Уксус столовый
- Яблочный уксус [1]
- Уксус винный
- Молочная сыворотка
- Мед [2]
- Виноград [3]
- Финики [4]
- Инжир
- Яблоки [5]
- Сахарный тростник
- Свекла сахарная [6]
- Солод
- Пшеница
- Банан [7]
- Арбуз [8]

## Общая характеристика

По своему происхождению уксус делится на промышленный и домашний. Промышленный уксус выпускается в виде 3, 6 и 9% раствора уксусной кислоты. Что же касается домашнего уксуса, то, несмотря на то, что процент кислотности у него ниже, он является более полезным для человека.

Связано это с тем, что помимо самой кислоты, в домашнем уксусе присутствует большое количество витаминов и микроэлементов. При этом название уксуса зависит от продуктов, из которых он произведен, например, яблочный, виноградный, финиковый и т.д. Кроме того, существует так называемый бальзамический уксус, изготавливаемый из винного уксуса, в который добавили пряно-ароматические травы.

### **Суточная потребность в уксусе (водном растворе уксусной кислоты):**

Несмотря на то, что данное вещество очень популярно в кулинарии, данных про его суточную потребность, к сожалению, нет.

### **Потребность в уксусе возрастает:**

В связи с тем, что данное вещество не является жизненно важным, современной медицине не известны случаи, когда бы человек нуждался в повышенном количестве уксуса.

### **Потребность в уксусной кислоте снижается при:**

- гастрите;
- язвенной болезни желудка;
- воспалении ЖКТ.

Это вызвано раздражающим действием уксуса на слизистые оболочки.

Кроме того, от уксуса следует отказаться в случае индивидуальной непереносимости уксусной кислоты.

### **Усвоение уксусной кислоты**

При использовании уксуса для приготовления мясных, рыбных или овощных блюд, последние усваиваются гораздо лучше. Связано это с тем, что уксус способен воздействовать на белки [9], повышая степень их усвоения организмом.

### **Полезные свойства уксусной кислоты и ее влияние на организм**

Народная медицина широко использует уксус при:

- укусах насекомых;
- высокой температуре [10];
- ангинах;
- фарингите;
- грибковых поражениях стоп;
- молочнице;
- ревматизме;
- артрите и т.д.

При этом для каждого из этих заболеваний, существуют индивидуальные способы использования уксуса. Например, для лечения простудных заболеваний используют распыление уксуса в помещении, где находится больной.

Также было замечено, что простое протирание кожи раствором уксуса, способно снять зуд и воспаление при укусах пчел, ос, шершней, медуз и даже уменьшить болезненность при солнечных ожогах.

Яблочный уксус благоприятно воздействует на организм, нормализуя происходящие в нем обменные процессы. Кроме того, благодаря наличию в нем пектина, он также способен снижать уровень холестерина [11]. Также он облегчает состояние больного при артрите.

При заболевании почек и наличии в них камней, всего лишь 1-2 чайные ложки уксуса (яблочного) на стакан воды с добавлением одной чайной ложки меда существенно ускорят выздоровление. Естественно при условии, что подобный напиток будет употребляться регулярно, а не единоразово.

При сахарном диабете уксус также способен помочь. Для этого необходимо перед сном принимать по 2 чайных ложки яблочного уксуса, растворенного в стакане питьевой воды [12]. Это снизит уровень сахара в крови и облегчит состояние пациента.

### **Взаимодействие с другими элементами:**

Если говорить о взаимодействии уксусной кислоты с эссенциальными элементами, на первом месте стоят белки, которые под воздействием уксуса становятся более мягкими, что существенно сказывается на их вкусе и качестве переваривания.

На втором месте стоят углеводы [13], которые с помощью уксуса преобразуются в более легкие для усвоения соединения.

Заключают перечень жиры [14], которые в минимальном количестве взаимодействуют с уксусом.

### **Признаки избытка уксусной кислоты в организме**

Изжога. При употреблении сразу большого количества - высок риск заработать ожог пищевода, после которого питание будет производиться исключительно в виде капельниц и питательных клизм.

Признаков нехватки уксусной кислоты в организме обнаружено не было.

### **Уксусная кислота для красоты и здоровья**

В косметологии уксус также заслужил почет и уважение. Чего только стоят уксусные обертывания! Благодаря ним, можно избавиться даже от опостылевшей «апельсиновой корочки» [15].

Также, благодаря своим антибактериальным свойствам уксус способствует очищению пор кожи [16], помогает бороться с прыщами, перхотью. Для этого после мытья волос их необходимо ополоснуть раствором уксуса, что придаст волосам блеск и укрепит их.

А если принять во внимание тот факт, что уксус является экологически чистым продуктом, его можно спокойно причислить к одному из лучших препаратов по уходу за телом.

### **Литература**

1. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Яблочный уксус для красоты и здоровья: научные факты о пользе, вреде и приеме для похудения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 12-17. DOI: 10.59316/.v3i21.189
2. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
3. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. *Vitis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
4. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Финики (*Phoenix dactylifera*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89
5. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
6. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
7. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
8. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Арбуз (лат. *Citrullus lanátus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
9. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения температуры. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.41
11. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения уровня холестерина. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
12. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
13. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Углеводы - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
14. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Жиры - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
15. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при целлюлите. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.20
16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для кожи – 12 продуктов для её красоты и здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121

[HTML версия статьи](#)

Получено 01.07.2019

**Acetic acid - description, benefits, effects on the body and best sources.**

*Tkacheva Natalia*, phytotherapist, nutritionist

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

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

**Abstract.** When we hear the word vinegar, our mouths involuntarily feels like eating a kilogram of lemons without sugar. However, if we turn to chemists, we can learn that vinegar is actually an aqueous solution of acetic acid. It is an acidic, colorless liquid with a characteristic odor and taste. In concentrated form, it can cause significant harm to humans. Therefore, we use only its aqueous solutions in food.