

Оцтова кислота – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Коли ми чуємо слово оцет, у роті мимоволі з'являється відчуття, ніби з'їв кілограм лимонів без цукру. Однак, якщо звернутися до хіміків, то можна дізнатися, що насправді оцет є водним розчином оцтової кислоти. Це кислота безбарвна рідина з характерним запахом та смаком. У концентрованому вигляді вона здатна завдати істотної шкоди людині. Тому в їжу ми використовуємо тільки її водні розчини.

Ключові слова: Оцтова кислота, загальна характеристика, добова потреба, засвоюваність, корисні властивості, ознаки нестачі, ознаки надлишку

Продукти багаті на оцтову кислоту:

- Оцет столовий
- Яблучний оцет [1]
- Оцет винний
- Молочна сироватка
- Мед [2]
- Виноград [3]
- Фініки [4]
- Інжир
- Яблука [5]
- Цукрова тростина
- Буряк цукровий [6]
- Солод
- Пшениця
- Банан [7]
- Кавун [8]

Загальна характеристика

За своїм походженням оцет ділиться на промисловий та домашній. Промисловий оцет випускається у вигляді 3, 6 та 9% розчину оцтової кислоти. Що ж до домашнього оцту, то, незважаючи на те, що відсоток кислотності у нього нижчий, він є більш корисним для людини.

Пов'язано це з тим, що крім самої кислоти, в домашньому оцті є велика кількість вітамінів і мікроелементів. При цьому назва оцту залежить від продуктів, з яких він виготовлений, наприклад, яблучний, виноградний, фініковий тощо. Крім того, існує так званий бальзамічний оцет, що виготовляється з винного оцту, до якого додали пряно-ароматичні трави.

Добова потреба в оцті (водному розчині оцтової кислоти):

Незважаючи на те, що ця речовина дуже популярна в кулінарії, даних про її добову потребу, на жаль, немає.

Потреба в оцті зростає:

У зв'язку з тим, що дана речовина не є життєво важливою, сучасній медицині не відомі випадки, коли людина потребувала б підвищеної кількості оцту.

Потреба в оцтовій кислоті знижується при:

- гастриті;
- виразковій хворобі шлунка;
- запалення ШКТ.

Це викликано дратівливою дією оцту на слизові оболонки.

Крім того, від оцту слід відмовитись у разі індивідуальної непереносимості оцтової кислоти.

Засвоєння оцтової кислоти

При використанні оцту для приготування м'ясних, рибних або овочевих страв останні засвоюються набагато краще. Пов'язано це про те, що оцет здатний впливати на білки [9], підвищуючи рівень їх засвоєння організмом.

Корисні властивості оцтової кислоти та її вплив на організм

Народна медицина широко використовує оцет при:

- укусах комах;
- високій температурі [10] ;
- ангінах;
- фарингіті;
- грибкових ураженнях стоп;
- молочниці;
- ревматизм;
- артриті і т.д.

При цьому для кожного з цих захворювань існують індивідуальні способи використання оцту. Наприклад, для лікування простудних захворювань використовують розпилення оцту в приміщенні, де знаходиться хворий.

Також було помічено, що просте протирання шкіри розчином оцту, здатне зняти свербіж та запалення при укусах бджіл, ос, шершнів, медуз і навіть зменшити болючість при сонячних опіках.

Яблучний оцет сприятливо впливає на організм, нормалізуючи обмінні процеси, що відбуваються в ньому. Крім того, завдяки наявності в ньому пектину він також здатний знижувати рівень холестерину [11]. Також він полегшує стан хворого при артриті.

При захворюванні нирок і наявності в них каміння, лише 1-2 чайні ложки оцту (яблучного) на склянку води з додаванням однієї чайної ложки меду суттєво прискорять одужання. Природно, за умови, що подібний напій вживатиметься регулярно, а не одноразово.

При цукровому діабеті оцет також може допомогти. Для цього необхідно перед сном приймати по 2 чайні ложки яблучного оцту, розчиненого в склянці питної води [12]. Це знизить рівень цукру в крові та полегшить стан пацієнта.

Взаємодія з іншими елементами:

Якщо говорити про взаємодію оцтової кислоти з есенціальними елементами, на першому місці стоять білки, які під впливом оцту стають м'якшими, що суттєво позначається на їхньому смаку та якості перетравлення.

На другому місці стоять вуглеводи [13], які за допомогою оцту перетворюються на більш легкі для засвоєння сполуки.

Укладають перелік жири [14], які у мінімальній кількості взаємодіють з оцтом.

Ознаки надлишку оцтової кислоти в організмі

Печія. При вживанні одразу великої кількості - високий ризик заробити опік стравоходу, після якого харчування вироблятиметься виключно у вигляді крапельниць та поживних клізм.

Ознак нестачі оцтової кислоти в організмі виявлено не було.

Оцтова кислота для краси та здоров'я

У косметології оцет також заслужив шану та повагу. Чого тільки варті оцтові обгортання! Завдяки їм, можна позбутися навіть остогидлої «апельсинової скоринки» [15].

Також завдяки своїм антибактеріальним властивостям оцет сприяє очищенню пор шкіри [16], допомагає боротися з прищами, лупою. Для цього після миття волосся його необхідно обполоснути розчином оцту, що додасть волосся блиск і зміцнить його.

А якщо взяти до уваги той факт, що оцет є екологічно чистим продуктом, його можна спокійно зарахувати до одного з найкращих препаратів для догляду за тілом.

Література

1. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2022). Яблучний оцет для краси та здоров'я: наукові факти про користь, шкоду та прийом для схуднення. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 12-17. DOI: 10.59316/.v 3i21.189
2. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
3. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Виноград (лат. Vitis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54

4. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Фініки (Phoenix dactylifera). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89
5. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
6. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. Béta vulgaris). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
7. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
8. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Кавун (лат. Citrúllus lanátus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 44-56. DOI: 10.59316/.vi9.50
9. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
10. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа зниження температури. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.41
11. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа зниження рівня холестерину. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.15
12. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
13. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
14. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Жири - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7), 78-90. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.7
15. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Харчування при целюліті. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.20
16. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для шкіри – 12 продуктів для її краси та здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 44-48. DOI: 10.59316/.vi17.121

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.