

## Az ecet 5 előnye



Az ecetet mindenki ismeri, talán nincs is olyan háztartás, ahol ne használnák az emberek. Az ecetnek nincs ugyan kellemes illata, viszont nagy hasznát vehetjük, ha ételeket szeretnénk savanyítani, de salátakészítéskor is bátran fordulhatunk ehhez a konyhai alapanyaghoz. Számtalan pozitív hatása van az egészségre nézve is, ezért érdemes rendszeresen fogyasztani. Lássuk most az ecet 5 előnyét.

Az ecet megakadályozhatja a rákos sejtek növekedését, amit a magas polifenoltartalmának köszönhetünk. Ez az antioxidáns vegyület harcol a szervezetben kialakuló szabad gyökök okozta oxidatív stressz ellen, így pedig sokféle rákos betegség ellen jelenthet védelmet. De mivel eddig csak állatokon tesztelték ezt a hatását, így nem támaszkodhatunk kizárólag az ecetre a daganatos betegségek elleni harcban.

Az ecet segítheti a fogyást is. Ha minden étkezés előtt megiszunk egy pohárnyi vizet, amelyhez egy evőkanálnyi ecetet kevertünk, kevesebbet fogunk enni, és így csökken az elhízás veszélye.

Az ecettel kapcsolatban bebizonyosodott, hogy rendszeresen fogyasztva csökkentheti a magas vérnyomást, mint a szívbetegség egyik rizikófaktorát. Azonban ha valaki magas vérnyomással küzd, akkor semmiképpen ne hagyatkozzon kizárólag az ecet gyógyító erejére, hanem mindenképpen tartsa be az orvos utasításait.

Az ecet nagyon hasznos lehet a vércukorszint szabályozásában is, hiszen javítja a cukorbevitelre adott inzulinválaszt. Ez a hatás még kifejezettebb azoknál az embereknél, akik inzulinrezisztenciában szenvednek. Az ecetet nem önmagában, hanem vízzel kell fogyasztani, mégpedig étkezés előtt, így erősebb lesz a gyomorsav, javul az emésztés, és evés után nem emelkedik meg drasztikusan a vércukorszint.

Az ecet antimikrobiális hatással is rendelkezik. Mit is jelent ez? Az ecet segíthet a káros baktériumok elleni küzdelemben. Előfordulhat, hogy némely baktérium annyira elszaporodik a szervezetben, hogy az immunrendszert teljesen legyengíti, így képtelen védekezni a betolakodókkal szemben. Az ecet rendszeres fogyasztása viszont támogatja az immunrendszert, és ezzel segíthet a kórokozókkal szembeni védekezésben és küzdelemben. Azonban ha valamilyen gyomor- és bélrendszeri betegségben szenved, kérje ki orvosa tanácsát mielőtt rendszeresítené az ecetet az étrendjében.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/az-ecet-5-elonye/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)