

# Πόσο μάς αδυνατίζει το ξύδι;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



Φωτο: [www.onmed.gr](http://www.onmed.gr)

Φωτο: [www.onmed.gr](http://www.onmed.gr)

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πόσες φορές έχετε ακούσει ότι κάποιος βάζει άφθονο μηλόξυδο στο φαγητό του επειδή «διαλύει τα λίπη και βοηθάει στο αδυνάτισμα;» Είναι αλήθεια; Ποια άλλα οφέλη παρέχει στην υγεία;

Το ξύδι στις διάφορες μορφές του χρησιμοποιείται εδώ και χιλιετίες για ιατρικούς σκοπούς, με τον Ιπποκράτη να το συνιστά λ.χ. για την θεραπεία των πληγών. Στις μέρες μας, πολλοί άνθρωποι το χρησιμοποιούν για να καταπραΰνουν τα τσιμπήματα από έντομα ή τσούχτρες, ενώ ακόμα περισσότεροι είναι όσοι πιστεύουν ότι διευκολύνει το αδυνάτισμα, κατά την δρ Κάρολ Σ. Τζόνστον, αναπληρώτρια διευθύντρια στο Πρόγραμμα Διατροφής του Πολιτειακού Πανεπιστημίου της Αριζόνα.

Για να αποδώσει στο αδυνάτισμα, όμως, οι άνθρωποι αυτοί «θα πρέπει να είναι πολύ, πάρα πολύ υπομονετικοί», λέει στην εφημερίδα «Νιου Γιork Τάιμς».

Η φήμη του ως βοηθήματος στο αδυνάτισμα προέρχεται κυρίως από κλινική μελέτη του 2009 στην οποία ομάδα παχύσαρκων Ιαπώνων έπιναν καθημερινά ένα ρόφημα που περιείχε μία ή δύο κουταλιές της σούπας μηλόξυδο, με αποτέλεσμα να χάσουν 1 έως 2 κιλά σε διάστημα 12 εβδομάδων.

Άλλες μελέτες έχουν δείξει πως όταν καταναλώνει κανείς μικρή ποσότητα ξυδιού πριν από ένα αμυλούχο γεύμα, επιβραδύνεται κατά 20-40% η μεταγευματική αύξηση στα επίπεδα του σακχάρου, διότι εμποδίζει έως ένα βαθμό την πέψη του αμύλου, προσθέτει η δρ Τζόνστον.

Σε δικές της μελέτες έχει εντοπίσει χαμηλά επίπεδα σακχάρου νηστείας σε ασθενείς οι οποίοι είχαν πει μια κουταλιά της σούπας ξύδι. Και επιστήμονες από τη Σουηδία έχουν αναφέρει πως όσοι πίνουν διαλύματα με ξύδι έχουν ύστερα

εντονότερο κορεσμό του αισθήματος της πείνας.

Τι σχέση έχουν όλ' αυτά με το αδυνάτισμα; «Είναι γεγονός ότι η επιβράδυνση του ρυθμού αύξησης του σακχάρου μετά το φαγητό, μπορεί να συμβάλλει στην απώλεια βάρους», απαντά ο δρ Ντέιβιντ Σ. Λούντβιχ, καθηγητής Διατροφής στην Σχολή Δημοσίας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ.

Όπως εξηγεί, το κύριο πρόβλημα με την δυτικού τύπου διατροφή είναι ότι περιέχει πολλούς επεξεργασμένους υδατάνθρακες, οι οποίοι μεταβολίζονται και απορροφώνται πολύ γρήγορα από τον οργανισμό, με συνέπεια να εκτινάσσεται απότομα στα ύψη το σάκχαρο και λίγες ώρες αργότερα να καταποντίζεται εξίσου απότομα, με συνέπεια να νιώθει κανείς πάλι έντονο αίσθημα πείνας.

Αυτό συμβαίνει λ.χ. όταν τρώει κανείς ζάχαρη, λευκό ψωμί, λευκά ζυμαρικά ή άσπρο ρύζι, ενώ αντιθέτως «το αίσθημα της πείνας αναπτύσσεται πιο αργά με τους βραδείας αποδέσμευσης υδατάνθρακες, όπως είναι τα φασόλια, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα δημητριακά ολικής αλέσεως», συνεχίζει.

Όχι σκέτο

Ωστόσο, δεν είναι σωστό να προσπαθεί κάποιος να επιβραδύνει την απορρόφηση των επεξεργασμένων υδατανθράκων με ξύδι, προειδοποιεί. «Το σκέτο ξύδι μπορεί να αποδειχθεί δύσκολο στην κατάποση και να προκαλέσει “πνίξιμο” το οποίο με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε αναρρόφηση και είσοδο του υγρού στους πνεύμονες, με τελική συνέπεια ακόμα και την πνευμονία», λέει.

Υπάρχουν επίσης δημοσιευμένες περιπτώσεις ασθενών που παρουσίασαν σπασμούς των φωνητικών χορδών, λιποθυμία και τραυματισμούς του οισοφάγου όταν το κατανάλωσαν. Και μία 15χρονη από την Ολλανδία που έπινε καθημερινά ένα ποτήρι μηλόξυδο για να αδυνατίσει, παρουσίασε σοβαρή διάβρωση των δοντιών της.

Όταν οι ασθενείς της λένε στην δρα Τζόνστον ότι θέλουν να δοκιμάσουν το ξύδι ως βοήθημα για αδυνάτισμα, τους συνιστά να διαλύουν μία κουταλιά της σούπας ξύδι σε ένα μεγάλο, γεμάτο ποτήρι νερό και να το πίνουν σιγά-σιγά με το φαγητό τους. «Το είδος του ξυδιού που θα χρησιμοποιήσουν δεν έχει σημασία, αρκεί να έχει περιεκτικότητα τουλάχιστον 5% σε οξικό οξύ και να μην περιέχει πρόσθετη ζάχαρη, διότι θα έχει αυξημένες θερμίδες», διευκρινίζει.

Ποιοι πρέπει να προσέχουν ιδιαίτέρως

Ωστόσο η σύσταση αυτή ισχύει μόνο για υγιείς ενήλικες, ενώ αντενδείκνυται για

ασθενείς όπως τα άτομα με διαβήτη. «Η κατανάλωση ξυδιού δεν συμπεριλαμβάνεται στις επίσημες διατροφικές οδηγίες για τους ασθενείς», λέει η διαιτολόγος δρ Μάργκετ Πάουερς, πρόεδρος του Τομέος Φροντίδας & Αγωγής της Υγείας της Αμερικανικής Εταιρείας Διαβήτη (ADA). «Ούτε αποτελεί τη μαγική λύση για αδυνάτισμα ή για έλεγχο των επιπέδων σακχάρου στο αίμα».

Μαζί της συμφωνεί η διαιτολόγος Κάθριν Ζεράτσκι, από την Κλινική Μάγιο, στο Ρότσεστερ της Μινεσότα. «Δεν έχει κάτι κακό το ξύδι, αλλά αν κάποιος έχει διαβήτη και νομίζει λ.χ. ότι μπορεί να υποκαταστήσει την φαρμακευτική αγωγή του, κάνει μεγάλο λάθος», τονίζει.

**Πηγή :** [TA NEA Ένθετο Υγεία - ygeia.tanea.gr](http://TA.NEA.Ενθετο.Υγεία-ygeia.tanea.gr)