

Středy doktora Středy: Je jablečný ocet opravdu na hubnutí?

Východní Čechy – Zaručených rad na to jak zhubnout a zbavit se tak nevzhledných nadbytečných kilogramů a tukových polštářů na našem těle je bezpočet. Jednou z babšských rad na hubnutí je i konzumace jablečného octa. Pouze tím, že jej budete denně pít na lačno, před jídlem, během dne, zkrátka kdykoliv, byste měli spalovat tuky a hubnout. No nebylo by to fajn, kdyby to fungovalo? Jak je to ale doopravdy s tímto „zázrakem“ přírody?

Nedávno nám přišel od čtenářky dotaz na hubnutí: „Dobrý den, chtěla bych se zeptat, jestli je pravda, že jablečný ocet pomáhá v hubnutí? Četla jsem, že když si ráno dám pohárek vody se lžičkou tohoto octu, výrazně mi to pomůže ve spalování. Některé mé kama-



rádky zase tvrdí, že pokud sníte něco více kalorického, dají si po tom jídle lžičku octa, a ten

prý vyžere část kalorií, které snědly. Jak to tedy je?“
Bylo by jistě krásné, kdyby

se dalo hubnout pouze tím, že denně vypijete trochu octa. Na internetu se o tomto jednoduchém triku píše ve spoustě článků, v různých diskuzích i reklamních upoutávkách. K dostání je dokonce i jablečný ocet v tabletách často kombinovaný s vlákninou. Kdyby však bylo hubnutí takto jednoduché, neexistovali by přeci obézní lidé ani lidé s nadváhou.

Důkaz neexistuje

Zastánci blahodárných účinků jablečného octa tvrdí, že dokáže léčit artritidu, působí jako ochrana při osteoporóze, snižuje krevní tlak a cholesterol v krvi. Také že působí jako prevence rakoviny, ničí záněty a infekce a v neposlední řadě napomáhá lepšímu

trávení, odbourávání tuků, a tím podporuje hubnutí. Skutečně však neexistuje žádný vědecký důkaz, že jablečný ocet má nějaké léčivé vlastnosti. Nutriční analýza prokázala, že tato kyselá tekutina obsahuje jen nepatrné množství zdraví prospěšných látek.

Jak to (ne)funguje

Pokud si budete dávat před jídlem sklenici vody se lžičkou octa, stane se pouze to, že voda vám zaplní žaludek a vy toho pak méně sníte. Stejného efektu dosáhnete i s čistou vodou, která navíc bude chutnat o něco lépe a méně kyselě. Ocet má ale i výhodu, která spočívá v tom, že kyselý nápoj pomáhá snižovat glykemický index pokrmu, který zrovna konzumujete. Zasytí vás tedy na del-

ší dobu. Je však úplně jedno, jestli kyselé prostředí navodíte jablečným octem, vinným nebo tím obyčejným.

Hubnutí s pomocí jablečného octa bohužel nefunguje, a tak i nadále je potřeba provysněnou postavu udělat o něco více. Pití octa vám neublíží (samozřejmě v malém množství), ale ani nemá velký vliv na hubnutí. Dojde sice k lepší průchodnosti střev, ale slíbené spalování tuků nečekejte. Pokud chcete zhubnout, jezte zdravě a dietně a neopomíjejte každodenní pohyb. **(red)**

**Každou středu
hubneme
s doktorem
Středou**

