

Właściwości octu jabłkowego



Opis wskazówki

Ocet jabłkowy to produkt, który podbija serca miłośników zdrowego odżywiania. Ma całkiem sporo prozdrowotnych właściwości i dobroczynnych składników.

Jak produkowany jest ocet jabłkowy?

Ocet jabłkowy powstaje z fermentacji jabłek, która dokonuje się za sprawą bakterii. W wyniku fermentacji, oprócz głównego składnika - kwasu octowego, powstają również kwas mlekowy, aminokwasy i witaminy. Bardzo łatwo samodzielnie zrobić taki ocet jabłkowy. Ocet jabłkowy dostępny jest w sklepach, niestety często dość słabej jakości, dlatego też lepiej wykonać go w domu. Tylko wtedy masz gwarancję, że jest prawdziwy, naturalny, bez chemicznych dodatków. Jedyne czego potrzebujesz to jabłka, woda, cukier i trochę cierpliwości, gdyż fermentacja trwa ok. 4 tygodnie. Gotowy produkt ma charakterystyczny złocisty kolor, jabłkowy zapach i kwaskowy smak.

Właściwości octu jabłkowego

Zawiera – sód, potas, fluor, miedź, żelazo, fosfor, witaminy: A, E, C, P, witaminy z grupy B, bioflawonidy, pektyny oraz kwasy: octowy, cytrynowy i mlekowy. Ocet jabłkowy wzmacnia układ odpornościowy, reguluje trawienie, obniża poziom glukozy i świetnie wpływa na skórę. Ocet jabłkowy możesz pić po rozcieńczeniu (1-3 łyżeczki na szklankę wody) lub używać go jako składnik sosu do sałatek na przykład w połączeniu z oliwą z oliwek.