



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

ELMA SİRKESİNİN FAYDALARI

Elma sirkesi antiseptik özelliği ile hem mutfakta hem de kişisel bakımda kullanılır.

Sebzeler sirkeli suda bekletildiğinde üzerindeki mikroplar ölür.

Cildi yatıştırma özelliği bulunur.

Mide rahatsızlıklarına iyi gelir.

Diş temizliğinde kullanılabilir, su ile karıştırılarak gargara yapıldığında ağız kokusunu ortadan kaldırır.

Bağırsak hareketlerini düzenler.

Düzenli kullanıldığında vücuttaki yağ yakımını hızlandırır.

Kolesterolü düşürmede destek olur.

Tok tutucu özelliği ile diyetlerde sıklıkla kullanılır.

Kan şekerinin dengelenmesine yardım eder.

Ev temizliğinde hijyen sağlamak için tercih edilir.

Elma sirkesinin zayıflama, kilo verme için kullanımı çok yaygındır. Bunun için aç karnına bir bardak suya bir kaşık elma sirkesi ekleyerek içmek etkisini gösterecektir. Bu şekilde kullanımı halinde, yetişkin ve mide sorunu olmayan kişilerin zayıflamasına yardım eder. Günün ilk saatlerinde, karışımı içmenin metabolizma hızını ve vücudun yağ yakma kapasitesini artırdığı bilinir. Elma sirkesinin sade değil su ile karıştırarak içmek özellikle mide sağlığı açısından önemlidir. Keskin olması nedeniyle su ile seyreltilmiş sirkeli su içilmesi tavsiye edilir. Günlük az miktarlarda içilen elma sirkeli su, metabolizmanın hızlanmasına yardımcı olur. Asidik yapısı nedeniyle dişlere zarar vermemesi için pipetle içmek daha iyi olacaktır.