

# كيف يساعد الخل بالحمية الغذائية وخسارة الوزن؟

يعتبر الخل من بين العناصر الطبيعية التي تساعد على تنقية الجسم من السموم ويقدم الكثير من المنافع الصحية للجسم بالإضافة الى ان يلعب دور بارز في المساعدة على خسارة الوزن.

يعمل الخل على ضبط مستوى الجلوكوز بالدم، تخفيف انتاج الدهون، تعزيز الشبع، اضافة الشعور بالشبع وتشجيع عملية حرق السعرات الحرارية، بالتالي يعمل على خسارة الكيلوغرامات الزائدة.

**لذلك نقدم لك 5 أدلة علمية تويد إفادة الخل بخسارة الوزن:**

**يُسرّع عملية خسارة الوزن:** بحسب دراسة يابانية حديثة، يساعد استهلاك الخل بانتظام بتخفيض وزن الجسم وبكتلة الجسم والدهون ومحيط الخصر.

**يؤثر باستقلاب الجلوكوز:** تتغيّر مستويات الجلوكوز بالدم من خلال استهلاك الطعام. ويوجد أطعمة تسبب برفع مستوى السكر بالدم وتسبب بالجوع لكن في المقابل يعمل الخل على تخفيض نسبة السكر والسيطرة على الشهية والتحكم بزيادة الجلوكوز بالدم.

**يخفف الشهية:** يساعد مزيج القرفة وحمض الخليك على السيطرة على ارتفاع الجلوكوز بالدم بعد الطعام لذلك هو يعزز الشبع ويعزز استجابة الإنسولين. يقع حمض الخليك في الخل نشاط الادي سكاريداز، مجموعة الإنزيمات التي تكسر السكريات في الجسم، مما يُساعد بالسيطرة أو تأخير ارتفاع نسبة الجلوكوز بعد استهلاك الطعام.

**يحرق الدهون:** يُعزّز حمض الخليك، الموجود في الخل، نشاط الجينات من أجل إنتاج إنزيمات الدهون المؤكسدة. فالزيادة بمستويات هذه الإنزيمات تُساعد على تكسّر الدهون وتمنع ترسبها في الجسم.

**يُحسّن عملية الأيض:** يحد حمض الخليك مستويات الدهون والكوليسترول في الدم، من خلال منع إنتاج الدهون بالكبد وتعزيز إفراز حمض الصفراء. كما تساعد هذه العملية على علاج تصلب الشرايين.