



Eplesidereddik

Er eplesidereddik så bra for helsen som "alle" sier?

Urter, honning og eddik er blant de mest brukte ingrediensene i folkemedisinen.

Gjennom århundrene har eddik blitt brukt til utrolig mye forskjellig: til matlaging, fjerning av rust og som slanke- og skjønnhetsmiddel.

De siste årene har spesielt eplesidereddik blitt ansett som spesielt helsegunstig.

Hva er eplesidereddik?

Eddik framstilles ved gjæring og er et av de eldste gjærete produktene vi vet om. De beste råmaterialene til eddik er sider og vin, som gir henholdsvis sidereddik og vineddik.

Gjæringsprosessen bryter ned sukkeret ved hjelp av bakterier og gjærsopper. Først dannes sukkeret om til alkohol (etanol) og karbondioksid. Dersom alkoholen får gjære lenger, blir resultatet til slutt en blanding av eddiksyre og vann.

Eddik kan lages av mange forskjellige typer frukt eller planter. I eplesidereddik blir eddiksyreren dannet av nettopp epler.

Eddik i butikkene selges vanligvis med en andel på fem-sju prosent ren eddik. Eddik inneholder også andre syrer, vitaminer, mineraler og aminosyrer.

Hva brukes eplesidereddik til i folkemedisinen?

I løpet av de siste årene har eplesidereddik fått sin renessanse som følge av den stadig økende populariteten og oppmerksomheten rundt alternativ medisin.

Gamle kjerringråd om eddik, som sier at væsken kan fjerne hodelus, vorter og bakterier, bedre fordøyelsen og holde huden ung, blir fremdeles benyttet den dag i dag.

Noen av påstandene, som for eksempel at eddik fjerner lus og vorter, har blitt studert. Forskning har imidlertid ikke vært i stand til å bekrefte så mange av dem.

Enkelte påstander har fått støttet av vitenskapelige studier, men selv om resultatene viser at eddik virker, finnes det ofte andre ting som er mer effektive. Det er for eksempel bekreftet at eddik har en desinfiserende virkning, men at den ikke klarer å fjerne bakterier fullt så godt som andre rengjøringsmidler.

Hva viser forskning på eplesidereddik?

Det finnes imidlertid noen helsegunstige sider ved eplesidereddik som virker lovende, ifølge enkelte vitenskapelige undersøkelser.

Diabetes

Flere studier har funnet at eddik kan redusere blodsukkernivået i blodet. I en undersøkelse fra 2007 tok elleve pasienter med diabetes type 2 to spiseskjeer med eplesidereddik før de la seg om kvelden. Resultatene viser at deltakerne hadde fire-seks prosent lavere blodsukker om morgenen.

Høyt kolesterol

En undersøkelse fra 2006 tyder på at eddik kan senke kolesterolet. Forsøket ble imidlertid utført på rotter. For å være sikker på om resultatet gjelder for folk, bør liknende tester gjøres med mennesker.

Hjerte og blodtrykk

En annen studie med rotter, viser at eplesyreeddik kan redusere høyt blodtrykk. En større befolkningsstudie fant også at mennesker som spiser salater med olje- og eddikdressing fem-seks ganger i uken har lavere forekomst av hjertesykdom. Hvorvidt eddik kan ta æren for det gunstige resultatet, er imidlertid usikkert.

Kreft

Noen laboratorieundersøkelser har funnet at eddik muligens kan drepe kreftceller eller hindre at de sprer seg videre. Befolkningsstudier på området har hatt blandede resultater. Resultatene fra en undersøkelse viser at eddik reduserte risikoen for kreft i spiserøret. En annen fant en forbindelse mellom eddik og økt faren for kreft i urinblæren.

Overvekt

Eddik er et av de eldste slankemidlene i historien og brukes fremdeles i dag. Eddik skal øke forbrenningen samtidig som det har en langvarig, mettende effekt. En svensk studie fra 2006 viser at en spiseskje eddik i forbindelse med et brødmåltid, minsker tømmingshastigheten med 35 prosent de neste timene. I en annen undersøkelse fra 2005 fikk tolv personer enten brød eller brød med eddik. Resultatene viser at deltakerne som fikk eddik følte seg mettere og mer tilfredsstillt enn de som kun fikk brød.

Vær oppmerksom på at resultatene fra disse studiene er foreløpige. De fleste er små befolkningsundersøkelser, eller utført i laboratorier på rotter eller celler. For å kunne se den virkelige effekten av eplesidereddik, trengs det flere og mer omfattende studier.

Finnes det helserisikoer forbundet med eplesidereddik?

Å bruke eplesidereddik som en ingrediens i salatdressingen, er ikke farlig. Men ønsker å du benytte deg av eddik som et ledd i din medisinske behandling, bør du rådføre deg med lege på forhånd. Eddik kan muligens forstyrre virkningen av medikamenter eller forverre sykdomsbildet.

Husk også at eplesidereddik er svært syrlig. Det kan være skadelig for tenner og vev i munn og svelg. Vann derfor alltid ut eddiken før du drikker den. Det er for eksempel vanlig å blande ut en spiseskje med vanlig husholdningseddik i et glass vann eller jus før inntak.

Kilder:

Web MD

Wikipedia

Mat og Helse