

## Jablčný ocot

*„V receptúre odporúčali na dochutenie jedla použiť jablčný ocot. Doma sme ho nepoužívali, nič o ňom neviem. Je vhodný na bežné použitie v kuchyni?“*



Vo výžive dnes pozorujeme, v našom zemepisnom pásme, netradičných potravín a jedál, ale zároveň pozorujeme aj znovuobjavovanie starých osvedčených domácich surovín a receptúr. **Takto môžeme charakterizovať aj „znovuobjavenie“ jablčného octu.** Už v minulosti sa ním dochucovali jedlá, ale využívali sa aj jeho ďalšie účinky. U nás sa na dochucovanie doteraz tradične používa tzv. biely ocot a vinný ocot. Avšak o jablčnom octe sa aj v literatúre uvádza mnoho pozitívnych účinkov.

**Jablčný ocot obsahuje viac ako 30 minerálnych látok.** Najmä draslík, ktorý ovplyvňuje činnosť srdcovej a nervového systému, horčík, vápnik, ktorý je potrebný pri zrážaní krvi, pri stavbe kostí a zubov, pri svalovej činnosti.

**Jablčný ocot obsahuje tiež vitamíny,** predovšetkým C, ktorý zvyšuje obranyschopnosť, zlepšuje hojenie rán a zápalov, ale má aj tzv. antioxidačný efekt. Výhodou jablčného octu je aj obsah vlákniny - pektínu ktorý zlepšuje trávenie, podieľa sa na odstraňovaní mnohých odpadových látok, napr. aj škodlivého cholesterolu, zvyškov procesu trávenia z čriev. Organizmus sa očisťuje, upravuje sa črevnú pasáž čo sa využíva pri zápche a prospieva pleti. V žalúdku pektín podporuje pocit sýtosti a tieto vlastnosti sa využívajú pri redukčných diétach.

**Jablčnému octu sa pripisujú podporné účinky na metabolické pochody.** Optimálne fungujú pomocou minerálov, vitamínov a enzýmov, ktorých efekt je umocňovaný vitálnymi látkami z jablčného octu. Paradoxne sa uvádza, že kyslý ocot v našom tele viaže nadbytočné



kyseliny a optimalizuje kyselino-zásaditú rovnováhu v tele. Trávenie sa zrýchluje, aktivizuje a urýchluje sa aj metabolizmus, čo sa môže prejaviť aj úbytkom telesného tuku. Rozhodne však len užívanie tohoto prípravku nestačí na zbavenie sa nadbytočných kilogramov.

Redukcia spočíva v pravidelnom stravovaní, rozumnom výbere a množstve potravín a hlavne v telesnej aktivite.

MUDr. Alžbeta Béderová, CSc.



REGIONÁLNY ÚRAD  
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA  
BRATISLAVA hl.m.  
so sídlom v Bratislave

[www.facebook.com/ruvzba.sk](https://www.facebook.com/ruvzba.sk)

