

Eplaedik

Eplaedik hefur í aldaraðir, og í hinum ólíklegustu menningarsamfélögum, verið notað í lækningaskyni eða sem uppistaða í hinum ýmsu húsráðum. Hippocrates, faðir læknisfræðinnar, notaði og mælti með ediki, m.a. til að draga úr þrálátum hósta og til að þrífa sár.

Eplaedik hefur verið notað bæði til lækninga og sem forvörn og í því skyni notað bæði út- og innvortis. Áður fyrr var t.d. mjög algengt að fólk notaði eplaedik til að vinna á fótasvepp, lús og vörtum og til að draga úr eyrnasýkingu. Þá hefur það verið notað sem rotvarnarefni matvæla og sem lyf, einnig í matseld, við umhirðu húðar og hárs og til að þrífa heimilið. (ég mæli persónulega hiklaust með því að nota eplaedik í stað hefðbundinnar hárnæringar!)

Hvernig verður eplaedik til?

Eplaedik er búið til úr ferskum eplum sem eru látin gerjast. Bakteríu/gerlum er bætt saman við svo til verður sýran (acetic acid) sem talin er lykillinn að heilsubætandi eiginleikum eplaediks.

Lífrænt og ósíað edik inniheldur svokallaða „móður“ sem gerð er úr próteini, ensímum og góðum bakteríum. Margir telja hana ábyrga fyrir heilsubætandi áhrifum ediks en enn eru engar rannsóknir til sem styðja þá fullyrðingu. Þó er hiklaust mælt með því að vanda valið við kaup á eplaediki og nota helst eingöngu lífrænt og ósíað eplaedik.

Vísindalegar rannsóknir

Ekki eru til margar traustar vísindarannsóknir sem styðja allar þær fjölmörgu fullyrðingar sem fram hafa komið um heilsubætandi áhrif eplaediks en þær rannsóknir sem gerðar hafa verið gefa sterkar vísbendingar um að eplaedik hjálpi til við þyngdartap, sé bakteríudrepandi, lækki kólesteról og blóðsykur, ásamt því að draga úr einkennum sykursýki.

Sykursýki

Niðurstöður ýmissa rannsókna benda til þess, að neysla ediks sé hjálpleg í meðferð við sykursýki 2. Þannig sýndi ein rannsókn hvernig edik bætti næmni ínsúlíns hjá einstaklingum með forstigseinkenni sykursýki eða sykursýki 2 um 19-38% þegar borðuð var kolvetnarík máltíð. Í annarri rannsókn var sýnt fram á hvernig tvær matskeiðar af eplaediki fyrir háttatíma lækkuðu fastandi blóðsykurgildi morguninn eftir um 4% hjá einstaklingum með sykursýki 2.

Eplaedik kemur í veg fyrir miklar sveiflur á blóðsykri en blóðsykur í jafnvægi hefur jákvæð áhrif á matarlyst, eykur orku og dregur úr sykurlöngun. Talið er að eplaedikið jafni blóðsykurinn með því að gera þau ensím líkamans óvirk sem hafa það hlutverk að brjóta niður flókin kolvetni og umbreyta þeim í sykur.

Þyngdarstjórnun

Rannsóknir benda til ýmissa jákvæðra áhrifa eplaediks á matarlyst og meltingu. Þannig eru sterkar vísbendingar um, að með því að bæta eplaediki við kolvetnaríka máltíð megi auka mettunartilfinningu sem verður svo aftur til þess að við neytum færri kaloríu. Þannig getur eplaedik hjálpað til við þyngdarstjórnun og jafnvel hjálpað okkur til að losna við óvelkomin

aukakíló. Þá er eplaedik talið jafna sýrustig magans og þannig draga úr bakflæði, minnka bólgur í meltingarvegi og örva framleiðslu á magasýrum sem er mikilvægt fyrir góða meltingu. Þá er það talið geta dregið úr bjúgsöfnun. Pektínið í eplaedikinu er talið geta dregið úr maga- og ristilkrömpum.

Eplaedik örvar meltingarsafa sem hjálpa líkamanum að brjóta niður mat og inniheldur góðar og vinveittar sýrur sem geta komið í veg fyrir vöxt á óæskilegum svepp (candida) og bakteríum. Þar sem eplaedikið er í framleiðsluferlinu gerjað með góðum bakteríum, getur það hjálpað til við og styrkt vöxt góðra baktería í þarmaflórunni.

Hjarta- og æðakerfi

Rannsóknir á dýrum benda til þess að eplaedik hafi jákvæð áhrif á hjarta- og æðakerfi en eplaedik inniheldur malic acid sem vitað er að hefur jákvæð áhrif á æðakerfi. Vísbendingar eru um að eplaedik lækki magn slæma kólesterólsins í blóði sem og magn þríglýseríðs. Rannsóknir á rottum benda enn fremur til þess að eplaedik lækki blóðþrýsting.

Lifur og nýru

Eplaedik er talið örva blóðflæði og gegna hlutverki í hreinsun lifrar og auka færni hennar í að losa sig við eitufeni. Það sama á við um nýrun.

Húð

Eplaedik hefur verið notað gegn þurri húð og til að vinna bug á exem. Edikið er talið jafna sýrustig húðarinnar, vera bakteríudrepandi og róandi. Það hefur verið notað í gegnum aldirnar til að fjarlægja vörtur, draga úr og meðhöndla bólur og fílapensla þó engar vísindalegar rannsóknir styðji áhrifamátt þess í þessum tilgangi. Þá virðist það hjálpa til við sýkingar í eyra. Það getur aftur á móti verið ertandi fyrir húðina og þarf því ávallt að blanda með vatni og fara varlega.

Neysla

Besta leiðin til að bæta eplaediki inn í lífið er að nota það við matargerð, t.d. þegar gerð er salatdressing eða heimagert majónes. Þá mæla sumir með því að blanda eplaediki út í vatn og drekka reglulega, helst á fastandi maga eða milli máltíða, 1-3 sinnum á dag. Mælt er með frá 1-2 tsk. til 1-2 msk. af eplaediki á dag út í stórt glas af vatni. Best er að byrja rólega og aldrei fara yfir 2 matskeiðar á dag þar sem edikið getur skemmt glerung tanna.

Mikilvægt er að hafa samband við heimilislækni áður en neysla eplaediks er auðin þar sem edikið getur haft áhrif á virkni þeirra blóðsykurstillandi lyfja sem tekin eru við sykursýki.

Elísabet Reynisdóttir, næringarfræðingur. Heilsuvernd

betareynis@hv.is

tímapantanir: 510-6500