

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: Portal Tão Feminino	Data: 17/08/2015
Colunas/Editoria: Home	Pag(s):

taofeminino

[Home](#) | [Beleza](#) | [Moda](#) | [Entretenimento](#) | [Comportamento](#) | [Casamento](#) | [Maternidade](#) | [Bem-Estar](#) | [Lifestyle](#) | [Horóscopo](#)



Adeus, quilinhos extras! Conheça os benefícios do vinagre de maçã para o emagrecimento

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: Portal Tão Feminino	Data: 17/08/2015
Colunas/Editoria: Bem-Estar – Dieta	Pag(s):

Home / Bem-Estar / Dieta / Adeus, quilinhos extras! Conheça os benefícios do vinagre de maçã para o emagrecimento



Adeus, quilinhos extras! Conheça os benefícios do vinagre de maçã para o emagrecimento

18 compartilhamentos

Publicado por Ana Paula Sanches
em 17 de agosto de 2015

Que tal dar um empurrãozinho e acelerar a perda de peso, hein!?

Estudos comprovam: o **vinagre de maçã** emagrece. Segundo pesquisas feitas na Universidade do Arizona, nos Estados Unidos, pessoas que ingerem o **vinagre de maçã** antes das refeições emagrecem, em média, dois quilos por mês – isso sem falar nos demais benefícios para a saúde, como melhorias no sistema digestivo, controle do diabetes e do [colesterol](#). Impossível não ficar interessada em conhecer melhor esse ingrediente, não é!? Por isso, sem mais delongas: senhoras e senhoritas, apresentamos agora a vocês o dossiê completo do **vinagre de maçã**, suas propriedades e receitas.

Por que o vinagre de maçã emagrece?

Com a palavra, a nutricionista Joyce Petrucci, de São Paulo: “O **vinagre de maçã emagrece** principalmente por causa do ácido acético, que inibe as enzimas que digerem os carboidratos e, assim, bloqueia a absorção de amidos e do açúcar, contribuindo para evitar o aumento de peso”. Além de evitar a retenção do açúcar, o **vinagre de maçã** tem outro benefício emagrecedor: a redução dos picos de insulina que acontecem no organismo após as refeições: “A insulina é um hormônio que pode atrapalhar o processo de emagrecimento e aumentar a fome, portanto ao reduzir o seu aumento, diminuímos também as chances de sentir vontade de comer fora dos horários adequados”, completa a [nutricionista funcional Thaianna Velasco, da Clínica Helena Costa \(RJ\)](#).

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: Portal Tão Feminino	Data: 17/08/2015
Colunas/Editoria: Bem-Estar – Dieta	Pag(s):



Como usar o vinagre de maçã para perder peso:

Se o seu objetivo é [perder peso](#) com a ajuda do **vinagre de maçã**, o melhor a se fazer é ingeri-lo antes das refeições, especialmente almoço e jantar. A nutricionista Joyce dá a dica de dois sucos que vão ajudar você a potencializar a queima de calorias:

Suco de laranja com vinagre de maçã

Ingredientes:

- Suco de duas laranjas-lima
- ½ copo (100 ml) de água gelada
- 1 colher de chá de **vinagre de maçã**
- Gelo à vontade

Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes e *voilà*, está pronto para o consumo! Com esse suco você consegue aproveitar os benefícios do **vinagre de maçã** e os da [vitamina C](#) para a saúde. O ideal é ingeri-lo cerca de 20 minutos antes das refeições.

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: Portal Tão Feminino	Data: 17/08/2015
Colunas/Editoria: Bem-Estar – Dieta	Pag(s):



Tônico de suco de frutas e vinagre de maçã

Ingredientes:

- 1 xícara de suco de uva ou qualquer outro da sua preferência
- 2 colheres de sopa de **vinagre de maçã**

Modo de preparo:

Despeje os dois ingredientes num copo, misture-os bem e beba o tônico cerca de 20 minutos antes das refeições.

Agora que você já sabe como usar o **vinagre de maçã** para emagrecer, hora de conhecer os outros benefícios que ele traz para a sua saúde:

Controle do diabetes e do colesterol alto

O **vinagre de maçã** ajuda a controlar os níveis de glicose do sangue e, por isso, ajuda a prevenir e controlar o diabetes. Outra função importantíssima do ingrediente é o controle dos níveis de colesterol do organismo: “O **vinagre de maçã** possui uma fibra solúvel chamada *pectina*, que, por meio de reações químicas, diminui a concentração do mau colesterol no corpo”, afirma Joyce.

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: Portal Tão Feminino	Data: 17/08/2015
Colunas/Editoria: Bem-Estar – Dieta	Pag(s):

Por uma digestão melhor

“O **vinagre de maçã** é fermentado e estimula a produção de enzimas que, com o tempo, são menos fabricadas pelo organismo. Dessa forma, o ingrediente melhora o trânsito intestinal”, explica Joyce. Mas, atenção: o consumo máximo de **vinagre de maçã** não pode ultrapassar 2 colheres de sopa diluídas em água, 2 vezes por dia, caso contrário sua acidez pode prejudicar o sistema digestório.



Madeixas saudáveis e cheias de vida

Que tal usar **vinagre de maçã no cabelo**? Se não lhe parece uma boa ideia à primeira vista, repense: ele pode ser a garantia de **fiões hidratados** e com movimento. “O ph do vinagre de maçã é mais baixo do que o do cabelo, o que é excelente para selar as cutículas do fio e ajuda a manter a hidratação natural”, explica Thaianna. A indicação da nutricionista funcional é misturar 30 ml de **vinagre de maçã** em 100 ml de água fria e passar nos cabelos após a lavagem com shampoo.

Vinagre de maçã para a prevenção do câncer

Estudos realizados com cobaias descobriram que o **vinagre de maçã** é capaz de matar células cancerosas ou retardar o seu crescimento. “O vinagre, especialmente o de maçã, é um alimento que eleva os níveis de ph do corpo. Isso é positivo porque pesquisas apontam que níveis baixos de ph estão relacionados com o aparecimento de doenças, inclusive o câncer”, explica Thaianna. Ou seja: um ph alto é um bom começo para quem quer ficar livre de complicações sérias na saúde.