

Vinagre de Sidra 500ml



Vinagre de Sidra 500ml

(Garrafa de PET 500ml)

O vinagre de Sidra é um produto repleto de benefícios já comprovados para a saúde humana. A origem deste vinagre está na Sidra que provém da maçã. A Maçã tem propriedades comprovadas para a saúde:

Uma colher de vinagre contém apenas 1mg de cálcio, enquanto uma colher de leite contém 20. No entanto, há muitas pessoas que não produzem a quantidade suficiente de ácido no estômago, pelo que o vinagre é bom pois o seu ácido permite a absorção de cálcio e outros minerais contido nos alimentos.

Convém ressaltar que apesar da sua acidez, o vinagre tem um efeito alcalinizador sobre o corpo: os ácidos orgânicos como os do vinagre são mais fracos do que o ácido gástrico, mas ajudam a favorecer um ambiente ácido para uma digestão eficaz das proteínas.

Como tal, especialmente para as pessoas com mais de 60 anos (que geralmente não produzem a quantidade de ácido suficiente no estômago, é aconselhável que bebam um copo de água com 2 colheres de vinagre 3 vezes ao dia, antes das refeições.

Esta dica é boa para diversas doenças em que a causa é a insuficiência de minerais como o Potássio, Cálcio, Sódio, Magnésio ou Fósforo.

O vinagre de sidra ajuda ainda na absorção de gorduras e de vitaminas A e E, estimulando a libertação de bÍlis e de enzimas pancreáticas nos intestinos. Também abranda a subida dos níveis de açúcar no sangue que por vezes se seguem e que podem ativar o desejo de comer demasiado.

Como vê, o Vinagre de Sidra para além de ser mais aromático (com um sabor mais frutado) tem também um contributo mais activo para o seu bem-estar.



[Saiba mais no site do programa da SIC "Querida Julia">>](#)

Peninsular - o vinagre para o seu bem-estar!
