

رغم فوائده الصحية.. تجنب خلّ التفاح في هذه الحالات



من المعروف أن خلّ التفاح يتم استخدامه بشكل شائع في الوصفات المنزلية، وقد يكون آمناً عند استخدامه كدواء على المدى القصير، لكنه ليس كذلك عند استخدامه بكميات كبيرة على المدى الطويل.

فقد أشار مجلس الصحة الخليجي عبر حساباته على مواقع التواصل الاجتماعي، إلى أن خلّ التفاح يساهم في تقليل عنصر البوتاسيوم في الجسم، والذي يؤدي بدوره إلى تفاعل سلبي مع بعض الأدوية، مثل الإنسولين ومدرات البول.

وإذا كان البوتاسيوم لديك منخفضاً بالفعل، فقد يجعله خلّ التفاح منخفضاً للغاية، لذلك تجنب استخدام خلّ التفاح إذا كنت تعاني بسبب هذه الحالة.

ويجب الحذر أيضاً من وضع خلّ التفاح على الجلد. والسبب أنه يمكن أن يتسبب بحروق كيميائية لدى بعض الأشخاص.

من جانبها، قالت هيئة الغذاء والدواء السعودية، عبر حسابها الرسمي على منصة «إكس»، إن خلّ التفاح يتم إنتاجه عن

طريق عملية تخمير سكر التفاح إلى حمض الخليك أو حمض الأسيتيك، والذي يُستخدم بشكل كبير في تحضير الأَطعمة والأطباق.

وأوضحت الهيئة أنه لا يُنصح المرضى المصابون بالقرح الهضمية بتناول خل التفاح، نظراً لدرجة حموضته التي قد تضر بجدران المعدة والأمعاء.

وقد يساعد على خفض مستوى السكر في الدم بعد تناول وجبة من الطعام، عن طريق تغيير كيفية امتصاص الجسم للأطعمة من القناة الهضمية.

وهي خدمة معلومات عبر الإنترنت تابعة لـ «MedlinePlus» في نفس السياق، أوضح الموقع الإلكتروني الرسمي لـ المكتبة الوطنية للطب بالولايات المتحدة، أن خلّ التفاح يتم استخدامه لعلاج السمّنة، والسكري، وحصوات الكلى، وغيرها. ولكن لا يوجد دليل علمي جيد يدعم أياً من هذه الاستخدامات.

«كما يحتوي خلّ التفاح على العديد من المواد المغذّية، مثل فيتامين «ب» وفيتامين «ج».

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.