

お酢でメタボ予防

毎日お酢を大さじ1杯とると、2週間ほどで様々な健康効果が出るといわれています。特に、メタボリックシンドロームで注意すべき「**血圧・血糖値・内臓脂肪の減少**」に効果があります。お酢を飲むときは薄めて飲むか食事に混ぜるなどして、喉や食道を傷めないように気を付けましょう。

①血圧上昇を抑制する

血圧を上げるホルモンのはたらきを抑える効果があります。酢には塩味を引き立てる効果があり、料理に少量使うだけで、塩分の取りすぎを抑えられます。

②血糖値の上昇を緩やかにする

血糖の吸収を緩やかにして、食後の血糖値の急な上昇を抑えるはたらきがあります。血糖値の急な上昇は肥満や糖尿病のリスクを高めます。

③内臓脂肪の燃焼を促す

数ヶ月継続してとり続けると、血中コレステロールと血中中性脂肪が減少し、内臓脂肪を減らす効果があります。

