# ملعقتان من الخل العضوي قبل الوجبات ماذا تفعلان!

يقدّم هاورد جاريت Garrett Haward (الذي يسمى أيضاً طبيب التربة) على موقعه في الشبكة العنكبوتية كيفية الاستفادة من الخل بأنواعه داخل المنزل للاستفادة من المنافع الصحية للخل، وخارج المنزل في تحضير محلول عضوي مبيد للآفات الزراعية.

وأهم معلومة هي أن أنواع الخل تختلف من حيث تأثيرها على الصحة، فالخل الأبيض المقطّر (الذي يبدو كالماء في زجاجته) ممتاز للتنظيف ولا ينصح باضافته إلى الأكل، فتخفيفه بالماء بنسبة 50 % يعطي منظف زجاج ممتاز، وإضافة قطرات منه بعد رش طبقة من صودا الخَبز baking soda خاصة الورقية وذلك بغمرها لفترة قصيرة بمحلول من 10 % خل و90 % ماء، وهذا كفيل بالقضاء على البكتريا وبقايا المبيدات. والمطابخ الحمامات لتنظيف ممتاز الخضروات تنظيف في الأبيض الخل استخدام ويمكن.

أما خل التفاح فلا يصلح للتنظيف، ولكن له فوائد تغذوية. ويجب التفريق بين خل التفاح العادي (الذي لونه كلون العسل ويبدو صافياً بلا شوائب) وخل التفاح العضوي (الذي يبدو أغمق لوناً وأقل صفاءً في الزجاجة وتعلوه طبقة كنسيج العنكبوت).

والأخير هو خل التفاح غير المكرر وغير المصفى الذي له فوائد صحيّة عديدة. والطبقة التي تتجمع فوقه هي ما يطلق عليه أم الخل، وتدل على نوعيته الجيّدة!! وقد يبدو الخل بهذه الحالة مثيراً للشكوك ولكنه هو الأفضل للصحة، مثله مثل باقي الأطعمة التي كلما كثر تكريرها وتصفيتها قلّت فائدتها التغذوية.

ولا توجد دراسات كافية لمعرفة تأثير الخل العضوي (من التفاح أو الشعير أو التمر أو غيرها) على الصحة ولكن الموقع يذكر دراسات محكمة أجريت عام 2004م ونشرت في مطبوعة المؤسسة الأمريكية للسكري أوضحت أن تناول ملعقتي أكل من الخل العضوي قبل الوجبة يزيد من استجابة الجسم للإنسولين، ويحد بذلك من تذبذب مستويات السكر في الدم بعد تناول الطعام. وأوضحت دراسة مساندة للدراسة الأولى فائدة طويلة المدى للخل العضوي وهي تخفيف الوزن فقد انخفض وزن من تناولوا ملعقتي أكل من الخل العضوي قبل الأكل مرتين في اليوم بمقدار كيلو غرام إلى 2 كيلوغرام خلال مدّة الدراسة التي استغرقت أربعة أسابيع. وفي دراسة أجريت عام 2007م على مرضى السكري ذكر أن تناول ملعقتي أكل من الخل العضوي قبل النوم قد ساعد على خفض مستويات السكر في الدم في الصباح بنسبة 4 إلى 6 %.

ويذكر موقع هاورد جاريت أيضاً فوائد أخرى كثيرة للخل العضوي منها وصفة للتخفيف من آلام والتهابات الحلق عند الإصابة بها وتتكون من 3 ملاعق خل عضوي، و3 ملاعق عصير ليمون وملعقتي عسل توضع كلها في مقدار كأسين من الماء الدافىء (وليس الحار) ويشرب منها على دفعات طوال اليوم.

وفوائد الخل العضوي لا تعود إلى غناه بالعناصر الغذائية، ولكنها تعود إلى غناه بحمض الأستيك أو حمض الخليك، فهو من الأطعمة المخمّرة التي تساعد على معادلة الأس الهيدوجيني أي معادلة حموضة وقلوية الجسم. وهذه المعادلة تساهم في تحسين امتصاص الغذاء وفي المساعدة على نمو البكتريا النافعة في الأمعاء وبالتالي التقليل من البكتريا الضارّة فيها.