Olá, tudo bem?

O vinagre de maçã e o limão apresentam propriedades diferentes e é justamente por isso que podemos usar os dois! Ambos exercem estímulos ácidos, otimizando as secreções pancreática e biliar, bem como a modulação do pH estomacal, potencializando a digestão.

O vinagre de maçã é produzido a partir do suco de maçã fermentado, que em passos distintos durante o processo fermentativo, produz ácido acético e ácido málico, os responsáveis pelo sabor e propriedades funcionais do vinagre de maçã. Além disso, estão presentes em sua composição: enzimas, quercetina, catequinas e outros compostos bioativos. O uso do vinagre de maçã é justificado pela presença desses compostos, por auxiliarem na ação antioxidante, imunomoduladora, antibacteriana, antifúngica e no controle lipidêmico, além da melhora da sensibilidade à insulina.

Já o limão é rico em vitamina C, cálcio, magnésio, potássio, fósforo e polifenóis com propriedades benéficas ao organismo, como a otimização do processo digestivo, o fortalecimento imunológico, o auxílio na síntese de colágeno e na absorção do ferro não heme, além de regular os níveis de colesterol.

Por isso lhe digo: utilize ambos em rodízios... Experimente 1 colher/sopa de vinagre de maçã ao acordar e meio limão espremido antes das suas principais refeições. Como cuidado adicional, beba de canudinho em inox ou papel, para não danificar os esmaltes dos dentes!

Com carinho, nutri Raquel Pupo.

Raquel Pupo Murari
Nutricionista
CRN 3 - 8962