

Vinagre de Sidra de Manzana

150 g / Cód. E2673



El Vinagre de Sidra de Manzana en Polvo de SuraVitasan se obtiene por fermentación a partir de zumo de manzana. Este proceso consta de dos partes, una fermentación anaeróbica por la que se genera etanol (sidra) a partir de los azúcares del zumo de manzana; y una segunda fase en la que se da una fermentación aeróbica, donde las bacterias convierten el etanol de la sidra en ácido acético.



FORMATO/S: 150 g

FÓRMULA

Ingredientes: vinagre de sidra de manzana (*Pyrus malus*) en polvo.

Información nutricional:	Por ración 0,7 g	Por 100 g
Valor energético (kJ/kcal)	8/2	929/222 g
Grasas	0,0 g	0,0 g
Saturadas	0,0 g	0,0 g
Hidratos de carbono	0,4 g	53,2 g
Azúcares	0,0 g	0,0 g
Fibra alimentaria	0,0 g	0,0 g
Proteínas	0,0 g	0,0 g
Sal	0,0 g	0,0 g

Dosis diaria recomendada: ¼ de cucharilla de café (0,7 g) al día. Para hacer un vinagre de sidra de manzana tradicional, mezcle ¼ de cucharilla de café con 50 ml de agua.

Indicaciones y usos:

Hipoclorhidria (niveles bajos de ácido gástrico) y síntomas de acidez relacionas con la enfermedad de reflujo gastroesofágico.

Diabetes tipo 2 (puede ayudar a regular los niveles de glucosa y lípidos, control de peso e hipertensión), especialmente en personas con una elevada resistencia a la insulina.

Ayuda en dietas hipocalóricas en la reducción de peso al reducir el apetito.

DETALLES:

El Vinagre de Sidra de Manzana es un vinagre elaborado a partir de zumo de manzana. Contiene el contenido habitual de ácido acético del vinagre y pequeñas cantidades de varios fitoquímicos que se encuentran en las manzanas.

El uso del vinagre es antiguo y se remonta a miles de años. Se ha utilizado a lo largo de la historia para conservar alimentos, dar sabor a las comidas, como apósito para heridas y para diversos usos médicos.

INGREDIENTES:

VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA: es una fuente rica en ácido acético y en otros ácidos como el ácido cítrico y láctico y el ácido málico. Su composición puede verse afectada por una serie de factores en la cadena de producción, incluido el tipo de manzanas utilizadas, las especies de cultivos bacterianos utilizados y la duración de la fermentación. El vinagre de sidra de manzana contiene muchos de los componentes fenólicos y otros fitoquímicos de las manzanas, en pequeñas cantidades.

El consumo de vinagre de sidra de manzana durante las comidas podría ayudar en situaciones con niveles bajos de ácido gástrico (hipoclorhidria) ⁽¹⁾. El consumo de vinagre de sidra de manzana puede ser de ayuda en el alivio de la enfermedad de reflujo gastroesofágico (ERGE), ya que al aumentar el ácido gástrico y, por lo tanto, las enzimas digestivas, proporciona las herramientas necesarias para digerir la comida y aumentar el vaciado gástrico ⁽¹⁻⁴⁾.

Parece tener la capacidad para ayudar a controlar los niveles de azúcar en sangre. Parece ser que el ácido acético, presente en el vinagre de sidra de manzana, es el principal impulsor de sus beneficios ⁽⁵⁻⁶⁾. Se han sugerido varios mecanismos que pueden explicar el modo en que el ácido acético reduce la glucosa plasmática. Estos incluyen la inhibición de la actividad de la enzima disacaridasa ⁽⁷⁻⁹⁾ y/o la reducción de la enzima hidrolítica α -amilasa ⁽⁵⁾, el retraso en el vaciado gástrico ⁽¹⁰⁻¹¹⁾ y una mayor absorción de glucosa y su conversión en glucógeno en la periferia ⁽¹²⁻¹⁴⁾.

El vinagre de sidra de manzana también parece reducir el apetito y puede ayudar, junto con una dieta baja en calorías, a reducir el sobrepeso. También puede ayudar en la reducción de la grasa corporal, triglicéridos y colesterol ⁽¹⁵⁻¹⁸⁾. Parece ser que también puede ayudar a reducir la presión arterial ⁽¹⁷⁾.

BIBLIOGRAFÍA:

- 1) Kines, Kasia, and Tina Krupczak. "Nutritional interventions for gastroesophageal reflux, irritable bowel syndrome, and hypochlorhydria: A case report." *Integrative Medicine: A Clinician's Journal* 15.4 (2016): 49.
- 2) Yeh, Zoe. Is Apple Cider Vinegar Effective for Reducing Heartburn Symptoms Related to Gastroesophageal Reflux Disease?. Arizona State University, 2016.
- 3) Ahuja, Amisha, and Nitin K. Ahuja. "Popular remedies for esophageal symptoms: a critical appraisal." *Current gastroenterology reports* 21.8 (2019): 1-8.
- 4) Neiworth-Petshow, Emma M., and Carrie Baldwin-Sayre. "Naturopathic Treatment of Gastrointestinal Dysfunction in the Setting of Parkinson's Disease." *Integrative Medicine: A Clinician's Journal* 17.4 (2018): 44.
- 5) Iman, Maryam, Seyed Adel Moallem, and Ahmad Barahoyee. "Effect of apple cider vinegar on blood glucose level in diabetic mice." *Pharmaceutical Sciences* 20.4 (2014): 163-168.
- 6) Morgan, Joanna, and Sapha Mosawy. "The potential of apple cider vinegar in the management of type 2 diabetes." *International Journal of Diabetes Research* 5.6 (2016): 129-134.
- 7) Halima, Ben Hmad, et al. "Antidiabetic and antioxidant effects of apple cider vinegar on normal and streptozotocin-induced diabetic rats." *International Journal for Vitamin and Nutrition Research* (2019).
- 8) Ogawa, Nobumasa, et al. "Acetic acid suppresses the increase in disaccharidase activity that occurs during culture of caco-2 cells." *The Journal of nutrition* 130.3 (2000): 507-513.
- 9) White, Andrea M., and Carol S. Johnston. "Vinegar ingestion at bedtime moderates waking glucose concentrations in adults with well-controlled type 2 diabetes." *Diabetes care* 30.11 (2007): 2814-2815.
- 10) Hlebowicz, Joanna, et al. "Effect of apple cider vinegar on delayed gastric emptying in patients with type 1 diabetes mellitus: a pilot study." *BMC gastroenterology* 7.1 (2007): 1-6.
- 11) Liljeberg, H., and I. Björck. "Delayed gastric emptying rate may explain improved glycaemia in healthy subjects to a starchy meal with added vinegar." *European journal of clinical nutrition* 52.5 (1998): 368-371.
- 12) Halima, Ben Hmad, et al. "Antihyperglycemic, antihyperlipidemic and modulatory effects of apple cider vinegar on digestive enzymes in experimental diabetic rats." *International Journal of Pharmacology* 12.5 (2016): 505-513.
- 13) Fushimi, Takashi, et al. "Acetic acid feeding enhances glycogen repletion in liver and skeletal muscle of rats." *The Journal of nutrition* 131.7 (2001): 1973-1977.
- 14) Salbe, Arline D., et al. "Vinegar lacks antiglycemic action on enteral carbohydrate absorption in human subjects." *Nutrition Research* 29.12 (2009): 846-849.
- 15) Khezri, Solaleh Sadat, et al. "Beneficial effects of Apple Cider Vinegar on weight management, Visceral Adiposity Index and lipid profile in overweight or obese subjects receiving restricted calorie diet: A randomized clinical trial." *Journal of functional foods* 43 (2018): 95-102.
- 16) Halima, Ben Hmad, et al. "Apple cider vinegar attenuates oxidative stress and reduces the risk of obesity in high-fat-fed male wistar rats." *Journal of medicinal food* 21.1 (2018): 70-80.
- 17) Kondo, Tomoo, et al. "Vinegar intake reduces body weight, body fat mass, and serum triglyceride levels in obese Japanese subjects." *Bioscience, biotechnology, and biochemistry* 73.8 (2009): 1837-1843.
- 18) Östman, Elin, et al. "Vinegar supplementation lowers glucose and insulin responses and increases satiety after a bread meal in healthy subjects." *European journal of clinical nutrition* 59.9 (2005): 983-988.