

Яблочный укус при длительном употреблении или при употреблении в больших количествах может вызвать проблемы со здоровьем. Вы можете столкнуться с эрозией зубов, расстройством желудка и не только.

Снижение уровня калия. Яблочный уксус, если его употреблять в больших количествах долгое время, может снизить уровень калия. Это представляет опасность для сердца и нервной системы, вызывая проблемы с передачей сигналов. Иногда гипокалиемия может привести к мышечным спазмам, усталости, параличу и другим нарушениям.

Потеря костной массы. В одной статье говорится, что у 28-летней пациентки, которая несколько лет каждый день употребляла 240 мл яблочного уксуса, разбавленного водой, обнаружили низкий уровень калия и диагностировали остеопороз. При остеопорозе ослабляются и истончаются кости, что приводит к болям в суставах, в спине, частым переломам костей, потере роста или сутулости.

Проблемы с пищеварением. При чрезмерном употреблении яблочный уксус может вызвать жжение в желудке или расстройство пищеварения.

Эрозия зубов. Она связана с кислотностью уксуса. Даже разбавление 2 столовых ложек уксуса в стакане воды может привести к износу зубов, если такой напиток употреблять ежедневно. При этом эрозия зубов необратима.



Verywell Health

Ожоги горла. В крайних случаях некоторые люди могут столкнуться с жжением в горле после приёма яблочного уксуса. У детей также встречается рубцевание пищевода.

Химические ожоги. Они могут возникнуть, когда очень сильные концентрации уксуса наносятся на кожу.

Задержка опорожнения желудка. Яблочный уксус может вызывать замедленное опорожнение желудка. Побочные эффекты этого состояния включают изжогу, тошноту, вздутие живота и нестабильный уровень глюкозы в крови.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.