**Dlaczego warto spożywać ocet winny czerwony?**

**Jako dodatek do sosów i sałatek znakomicie sprawdza się ocet winny czerwony. Może mieć on również pozytywny wpływ na naszą dietę lub zdrowie. Sprawdź kiedy warto go wykorzystywać!**

**Dlaczego warto spożywać ocet winny czerwony?**

Historia *octu winnego* sięga czasów starożytnych. Pierwsze informacje o nim pochodzą ze źródeł babilońskich około 5000 lat p.n.e. Wykorzystywany był on wtedy, głównie do konserwacji jedzenia oraz do wytwarzania leków i odkażania ran w medycynie naturalnej. Jakie zastosowanie ma ocet w nowoczesnym świecie i czy znacząco zmieniło się ono od czasów naszych pra-przodków?

**Proces powstawania octu**

Aby dowiedzieć się jak [ocet winny czerwony](https://e-smaknatury.com.pl/nasze-produkty/68-ocet-winny.html) wpływa na nasze zdrowie, warto pierw zapoznać się z procesem powstawania tego produktu. Wytwarza się on podczas fermentacji składającej się z dwóch etapów - alkoholowej, a następnie octowej. Pierwsza faza, może być znana tym, którzy zajmują się domową produkcją wina. W wyniku odcięcia tlenu, drożdże wytwarzają enzymy, które rozkładają cukry i dzięki temu jesteśmy w stanie wyprodukować trunek. Drugi etap, jest efektem ubocznym pierwszego. Jeśli bowiem do naszego niedokończonego wina dostanie się tlen, bakterie kwasu octowego zamienią go w ocet.

**Jakie właściwości zdrowotne posiada czerwony ocet winny?**

W naszych organizmach występują cząsteczki wolnych rodników oraz antyoksydantów. Funkcjonujemy prawidłowo, jeśli zachowana jest równowaga ilościowa pomiędzy nimi. Jednak tryb życia narażony na stres, brak snu oraz częste palenie i picie alkoholu powoduje rozwój wolnych rodników, które z kolei przyczyniają się do różnych powikłań zdrowotnych oraz przyspieszenia procesu starzenia. Aby temu zapobiec warto jest spożywać **czerwony ocet winny**, który zawiera w sobie wiele antyoksydantów, hamujących wzrost. Do pozytywnych właściwości octu można zaliczyć:

l spowolnienie powstawanie zmarszczek, przebarwień i innych procesów starzenia się skóry,

l wspomaganie procesu trawienia i pracy wątroby,

l hamowanie apetytu i przyśpieszenie metabolizmu - dzięki czemu nadaje się do odchudzania,

l działanie bakteriobójcze i oczyszczanie organizmu z toksyn,

l zmniejszanie ryzyka powstawania miażdżycy i wystąpienia chorób serca.