VINAGRE DE MAÇÃ

Nome científico: *Malus sylvestris.*
Sinonímia científica: N/A
Nome popular: Vinagre de maça.
Família: Rosaceae.
Parte Utilizada: Raiz.
Composição Química: ácidos orgânicos, vitaminas (B, A, E e C), minerais (potássio, fósforo, cloro, sódio, magnésio, cálcio, enxofre, ferro, flúor e silício), compostos fenólicos, enzimas, betacaroteno, ácido málico e pectina.
Formula molecular: N/A **Peso molecular:** N/A

CAS: N/A
DCB: N/A
DCI: N/A

A maçã (*Malus spp*.) é uma fruta de clima temperado, que necessita de repouso em temperaturas baixas para quebra de dormência, retomando com floração abundante e conseguinte produção. Essa fruta apresenta elevados teores de nutrientes, os quais podem trazer benefícios à saúde. Seu consumo, geralmente, é feito in natura. Outras alternativas do uso da maçã, como o suco concentrado de maçã, sidra e elaboração de vinagre, evita o desperdício de frutas que se apresentam fora do padrão de consumo. O vinagre é produzido a partir do processo de fermentação (leveduras produzindo etanol a partir de açúcares), seguido por acetificação (bactérias do ácido acético oxidando o etanol a ácido acético). O vinagre de maçã, especificamente, é obtido a partir da acetificação da sidra, que é o produto da fermentação alcoólica da maçã.

Indicações e Ação Farmacológica

O vinagre de maça é antioxidante, diurético, atua contra problemas inflamatórios, facilita a digestão de gorduras e proteínas, renova a vitalidade, alivia a fadiga, combate dores reumáticas, azia, fortalece o sistema imunológico, influencia na redução do colesterol, equilíbrio de pressão arterial, auxilia na circulação sanguínea, contribui para a manutenção de uma pele saudável e prolonga a vida. Além disso, possui atividade antibacteriana e fungicida que desempenha importante papel na regulação da flora intestinal.

Estudos também vêm demonstrando seu auxilio no emagrecimento, visto que ajuda a reduzir picos de insulina e o nível de glicose no sangue (picos de insulina são inimigos do emagrecimento), e também porque seu componente ácido acético é um bloqueador da absorção de amidos e açúcar. Um estudo realizado por WHITE e JOHNSTON (2007) observou que após ingerirem duas colheres de sopa de vinagre de maçã diluídos em água antes do almoço e do jantar, os participantes perderam em média dois quilos em um mês.

Toxicidade/Contraindicações

Em excesso prejudica o fígado, produz acidez na boca e gástrica no estômago.

Dosagem e Modo de Usar

- Pó: 250mg – 1g antes de cada refeição.

Referências Bibliográficas

BOUTARD, G. P. **Vinagre de Maça - uma Receita de Vida**. 2ª edição, São Paulo: ed. Claridade, 2001

GONÇALVES N. C. **O LIVRO DO VINAGRE**. 15° edição. São Paulo: Editora Particular. 1998.

IHA, Maria Helena **Suco de maçã: metodologia analítica para determinação de patulina e qualidade físico-química e microbiológica** (Tese Doutorado). Programa de Pós-Graduação em Ciências da Coordenadoria de Controle de Doenças da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo. São Paulo, 2006.

JARVIS D. C. **AGARRE A SAÚDE E NÃO LARGUE MAIS**. 1º edição traduzida no Brasil, São Paulo: ed. Bestsellers, 1961.

VIANA, Roberta Oliveira. **Elaboração de vinagre de maçã (Malus spp.) empregando os grãos de kefir como inóculo** (Dissertação Mestrado). Lavras : UFLA, 2015.

WHITE, A., JOHNSTON, C. Moderate intake of vinegar at bedtime and concentration of glucose in adults with well-controlled type 2 diabetes. **Rev. Diabetes Care**. v. 30 (11), p. 2814-2815, 2007.